MAIS DE 2 MILHÕES DE EXEMPLARES VENDIDOS | PUBLICADO EM MAIS DE 15 PAÍSES
N.º 1 DAS LISTAS DE *BEST-SELLERS* NOS EUA, ITÁLIA E ALEMANHA

MARIE KONDO

ARRUME A SUA CASA ARRUME A SUA VIDA

A magia do método japonês para organizar o seu espaço e transformar a sua vida

Pergaminho

Marie Kondo, ou «KonMari», como é conhecida, dirige uma empresa de consultoria em Tóquio, onde ajuda os seus clientes a transformar as suas casas desarrumadas em locais de serenidade e inspiração. Os seus serviços são tão solicitados que há uma lista de espera de três meses na sua empresa. O Método KonMari de limpeza e organização transformou-se num fenómeno mundial. *Arrume a Sua Casa, Arrume a Sua Vida* é um *best-seller* internacional, com mais de dois milhões de exemplares vendidos em todo o mundo e Marie Kondo tem sido uma presença constante nos *media* norte-americanos, ingleses e italianos.

Prefácio

Neste livro explico-lhe como reorganizar o seu espaço de uma vez por todas, mudando a sua vida para sempre.

Impossível? Não me surpreende que muitas pessoas pensem assim, tendo em conta que quase todos aqueles que desejam manter em ordem os seus espaços, e se empenham bastante, pouco depois se viram vítimas do «efeito boomerang» que os catapulta para a desordem inicial.

Já alguma vez arrumou loucamente, apenas para descobrir que pouco depois a sua casa ou o seu espaço de trabalho está de novo cheio? Se assim for, deixe-me partilhar consigo o segredo do sucesso. Comece por deitar fora. Em seguida, organize o seu espaço, de forma minuciosa e completa, de uma assentada. Se adotar esta abordagem, nunca mais irá voltar a encher tudo.

Embora esta abordagem contradiga a sabedoria convencional, todas as pessoas que terminaram o meu curso conseguiram manter com sucesso a sua casa arrumada, com resultados inesperados. Pôr a casa em ordem afeta positivamente todos os outros aspetos das suas vidas, incluindo trabalho e família. Tendo dedicado mais de oitenta por cento da minha vida a este assunto, *sei* que arrumar pode transformar a sua vida.

Ainda parece demasiado bom para ser verdade? Se a sua ideia de arrumação é livrar-se de uma coisa desnecessária por dia ou limpar o seu quarto um pouco de cada vez, então tem razão. Não terá um grande efeito

sobre a sua vida. No entanto, se mudar a sua abordagem, arrumar pode ter um impacto imensurável. De facto, é isso que significa pôr a casa em ordem.

Comecei a ler revistas para donas de casa quando tinha cinco anos, e foi isso que me inspirou, desde os quinze, a realizar um estudo sério sobre arrumações. Agora sou consultora e passo a maior parte dos meus dias a visitar casas e escritórios, a dar conselhos práticos às pessoas que têm dificuldade em fazer arrumações, que arrumam mas depois voltam ao mesmo, ou que querem arrumar mas não sabem por onde começar.

A quantidade de coisas que os meus alunos deitaram fora, desde roupa e roupa interior a fotografias, canetas, recortes de revistas e amostras de maquilhagem, ultrapassa facilmente um milhão de itens. Não estou a exagerar. Vi alguns alunos, individualmente, a deitarem fora duzentos sacos de lixo de quarenta e cinco litros de uma única vez.

Pelo que aprendi na minha exploração da arte de organizar e da minha experiência em ajudar as pessoas desarrumadas a tornarem-se arrumadas, há uma coisa que posso afirmar com confiança: uma reorganização dramática da casa causa correspondentemente mudanças drásticas no estilo de vida e na perspetiva. Transforma a vida. A sério. Seguem-se apenas alguns dos testemunhos que recebo diariamente de antigos alunos.

Depois do seu curso, deixei o meu emprego e abri o meu próprio negócio a fazer algo que sonhava fazer desde criança.

O seu curso ensinou-me a ver aquilo de que realmente preciso e não preciso. Por isso, divorciei-me. Agora sinto-me muito mais feliz.

Alguém que eu queria que entrasse em contacto comigo contactou-me recentemente.

Tenho muito prazer em informar que desde a limpeza do meu apartamento consegui realmente aumentar as minhas vendas.

O meu marido e eu estamos a dar-nos muito melhor.
Espanta-me descobrir que deitar coisas fora me mudou tanto.

Consegui finalmente perder três quilos.

Os meus alunos soam sempre muito felizes e os resultados mostram que arrumar mudou a sua maneira de pensar e a sua abordagem em relação à vida. Na verdade, mudou o seu futuro. Porquê? Esta pergunta é abordada de forma mais pormenorizada ao longo deste livro, mas, basicamente, quando arruma a sua casa, também arruma os seus assuntos e o seu passado. Como resultado, pode ver claramente aquilo de que precisa na vida e aquilo de que não precisa, o que deve e não deve fazer.

Dou atualmente um curso para alunos em casa, e outro para empresários nos seus escritórios. As aulas são individuais, mas ainda não me faltaram alunos. Atualmente, a lista de espera é de três meses, e sou todos os dias contactada por pessoas que ouviram falar de mim por um ex-aluno ou que ouviram alguém falar do curso. Viajo de uma ponta do Japão à outra e, por vezes, até para o estrangeiro. Os bilhetes para uma das minhas palestras para mães e donas de casa esgotaram-se numa noite. Havia uma lista de espera não só para cancelamentos, mas também para entrar na lista de espera. No entanto, a minha taxa de repetição é zero. De uma perspetiva comercial, isto pareceria uma falha grave. E se o facto de não haver pessoas a repetir o curso for na verdade o segredo da popularidade da minha abordagem?

Como disse no início, as pessoas que usam o meu método nunca mais voltam a ter a casa desarrumada. Como conseguem manter o seu espaço em ordem, não precisam de voltar para mais aulas. De vez em quando contacto

alguns ex-alunos para ver como estão. Em quase todos os casos, não só a casa ou o escritório ainda está em ordem, como também eles continuam a melhorar o seu espaço. É evidente pelas fotografias que me enviam que têm ainda menos pertences do que quando terminaram o curso, e compraram novas cortinas e móveis. Só estão rodeados pelas coisas de que gostam.

Por que razão o meu curso transforma as pessoas? Porque a minha abordagem não é simplesmente uma técnica. O ato de arrumar é uma série de ações simples em que os objetos são deslocados de um sítio para o outro. Trata-se de colocar as coisas onde pertencem. Isto parece tão simples que até uma criança de seis anos devia ser capaz de fazê-lo. No entanto, a maioria das pessoas não consegue. Pouco tempo depois de procederam a uma arrumação, o seu espaço é uma confusão desorganizada. A causa não é apenas falta de competências, mas sim falta de sensibilidade e incapacidade de tornar a arrumação um hábito regular. Por outras palavras, a raiz do problema reside na mente. O sucesso está 90% dependente da nossa mentalidade. Excluindo os poucos para quem organizar sai naturalmente, se não resolvermos isto, o efeito boomerang é inevitável independentemente de quantas coisas forem deitadas fora ou de as coisas estarem organizadas de forma inteligente.

Então, como pode conseguir o tipo certo de mentalidade? Há apenas um caminho e, embora possa parecer paradoxal, trata-se de usar a técnica correta. Lembre-se: o método que descrevo neste livro não é um mero conjunto de regras sobre como classificar, organizar e guardar as coisas. É um guia para adquirir a mentalidade certa para criar ordem e tornar-se uma pessoa capaz de arrumar.

Claro, não posso afirmar que todos os meus alunos aperfeiçoaram a arte de arrumar. Infelizmente, alguns tiveram de parar por um motivo ou outro, antes de completar o curso. E alguns saíram porque esperavam que eu fizesse o trabalho por eles. Como fanática da organização e como

profissional, posso dizer agora que por muito que eu tente organizar o espaço de outra pessoa, por muito perfeito que seja o sistema de arrumação que eu arranjar, nunca poderei colocar em ordem a sua casa, no verdadeiro sentido da palavra. Porquê? Porque a consciência e a perspetiva de uma pessoa em relação ao seu próprio estilo de vida são muito mais importantes do que a capacidade de fazer uma triagem, de armazenar ou o que for. A ordem está dependente dos valores extremamente pessoais com que uma pessoa quer viver.

A maioria das pessoas prefere viver num espaço limpo e arrumado. Quem já conseguiu arrumar uma vez desejou manter as coisas dessa forma. Mas muitas não acreditam ser possível. Experimentam várias abordagens apenas para descobrir que as coisas voltam logo ao «normal». Estou absolutamente convencida, no entanto, de que todos podem manter o seu espaço em ordem.

Para isso, é essencial reavaliar completamente os seus hábitos e ideias sobre a arrumação. Isso parece dar muito trabalho, mas não se preocupe. Quando acabar de ler este livro, vai estar pronto e disposto a começar. Muitas vezes as pessoas dizem-me: «Sou desorganizado por natureza. Não consigo», ou «Não tenho tempo», mas ser desarrumado não é hereditário nem está relacionado com a falta de tempo. Tem muito mais a ver com o acumular de noções equivocadas sobre arrumação, como «é melhor enfrentar uma assoalhada de cada vez» ou «é melhor fazer um pouco todos os dias para evitar o efeito boomerang» ou «para arrumar os objetos deve seguir um plano preciso».

No Japão, as pessoas acreditam que coisas como limpar o quarto e manter a casa de banho imaculada traz boa sorte, mas se a sua casa está atulhada, o efeito de ter uma sanita resplandecente será limitado. O mesmo é verdadeiro para a prática do *feng shui*. É só quando põe a sua casa em ordem que o seu mobiliário e as suas decorações ganham vida.

Quando acabar de pôr a casa em ordem, a sua vida vai mudar drasticamente. Depois de experimentar o que é ter uma casa realmente organizada, irá sentir todo o seu mundo iluminar-se. Nunca mais irá voltar a ser desarrumado. É a isto que chamo o poder mágico da arrumação. E os efeitos são incríveis. Não só nunca mais vai ser desorganizado, como também vai ter um novo começo na vida. Esta é a magia que quero partilhar com o maior número possível de pessoas.

1
Porque não consigo manter a minha casa em ordem?

Não consegue arrumar se nunca aprendeu

Quando digo às pessoas que a minha profissão é ensinar aos outros a arrumar, recebo geralmente olhares de espanto. «Consegue realmente ganhar dinheiro a fazer isso?», é a primeira pergunta, que é quase sempre seguida por «a arrumação é uma coisa que se estuda?».

É verdade que embora os instrutores e as escolas ofereçam cursos de tudo, desde cozinhar e como vestir um quimono a ioga e meditação Zen, será difícil encontrar cursos onde se ensine a arrumar. A suposição geral, pelo menos no Japão, é de que arrumar não é uma coisa que se ensina na escola, mas uma competência que se adquire de modo natural. Os dotes culinários e as receitas são passados como tradições familiares da avó para a mãe e para filha, mas nunca se ouve falar de alguém transmitir os segredos de família sobre arrumação, mesmo dentro da mesma casa.

Pense na sua infância. Tenho a certeza de que a maioria das pessoas foi repreendida por não arrumar os seus quartos, mas quantos dos pais ensinaram conscientemente os filhos a arrumar a casa como parte da sua educação? Num estudo sobre este assunto, menos de 0,5% responderam afirmativamente à pergunta «já estudou teoricamente o método da arrumação?». Os nossos pais exigiram-nos que arrumássemos e limpássemos

os nossos quartos, mas também eles nunca tinham sido ensinados a fazer isso. Quando se trata de arrumar, somos todos autodidatas.

Ensinar a arrumar não é só algo negligenciado em casa, como também na escola. As aulas de Economia Doméstica nas escolas do Japão e do resto do mundo ensinam as crianças a fazer hambúrgueres na aula de culinária ou a usar uma máquina de costura para fazer um avental, mas em comparação com cozinhar e costurar, muito pouco tempo é dedicado ao tema da arrumação.

Comida, roupa e abrigo são as necessidades humanas mais básicas, pelo que seria de pensar que o sítio onde vivemos fosse considerado tão importante como aquilo que comemos e o que vestimos. No entanto, na maioria das sociedades, arrumar, que é uma componente importante da gestão de uma casa, é completamente ignorado por causa do equívoco de que a capacidade de arrumar é adquirida através da experiência e, portanto, não requer treino.

Será que as pessoas que arrumam há mais anos arrumam melhor? A resposta é «Não». Vinte e cinco por cento dos meus alunos são mulheres na casa dos cinquenta, e a maioria delas é responsável por uma casa há perto de trinta anos, o que as torna veteranas neste trabalho. Mas será que arrumam melhor do que as mulheres na casa dos vinte? É exatamente o oposto. Muitas passaram tantos anos a aplicar abordagens convencionais erróneas que as suas casas transbordam de coisas desnecessárias e elas tentam manter a desordem controlada com métodos de organização ineficazes. Como se pode esperar que saibam como arrumar quando nunca estudaram isso corretamente?

Se também não sabe como arrumar, não desanime. Este é o momento para aprender. Ao estudar e aplicar o método apresentado neste livro, pode escapar ao ciclo vicioso da desarrumação.

Uma Maratona de Arrumação não causa efeito boomerang

«Eu arrumo quando percebo que a casa está um caos, mas depois de terminar, não tarda a que tudo esteja de novo uma confusão.» Esta é uma queixa comum e a resposta padrão dada pelas revistas é: «Não tente arrumar toda a sua casa de uma só vez. Irá apenas sofrer o efeito boomerang. Habitue-se a fazer as coisas aos poucos.» Deparei pela primeira vez com este refrão quando tinha cinco anos. Como filha do meio, fui criada com uma grande dose de liberdade. A minha mãe estava ocupada a cuidar da minha irmã mais nova, recém-nascida, e o meu irmão, que era dois anos mais velho do que eu, estava sempre colado à televisão e aos seus videojogos. Consequentemente, passei sozinha a maior parte do meu tempo em casa.

À medida que fui crescendo, o meu passatempo favorito era ler revistas para donas de casa. A minha mãe assinava a *ESSE*, uma revista com artigos sobre decoração de interiores, como tornar o trabalho doméstico mais fácil e avaliação de produtos. Assim que era entregue, eu tirava-a da caixa do correio antes de a minha mãe perceber sequer que tinha chegado, rasgava o envelope e mergulhava no conteúdo. A caminho da escola, gostava de parar na livraria e passar os olhos pela *Orange Page*, uma popular revista de culinária japonesa. Não conseguia ler todas as palavras, mas essas revistas, com as suas fotografias de comidas deliciosas, dicas incríveis para a remoção de manchas e de gordura, e ideias para poupar, eram tão fascinantes para mim como os guias de jogos eram para o meu irmão. Eu dobrava o canto de uma página que despertasse o meu interesse e sonhava em experimentar a sugestão dada na revista.

Também inventei vários «jogos» solitários. Por exemplo, depois de ler uma reportagem sobre poupar dinheiro, criei imediatamente um «jogo de poupança de energia», que envolvia correr a casa e desligar coisas que não estavam a ser usadas, mesmo que não soubesse nada sobre contadores

elétricos. Em resposta a outro artigo, enchi garrafas plásticas com água e coloquei-as no autoclismo num «concurso solitário de poupança de água». Artigos sobre arrumação inspiraram-me a converter os pacotes de leite em divisórias para as minhas gavetas e a fazer um porta-cartas ao empilhar caixas de cassetes de vídeo vazias entre duas peças de mobiliário. Na escola, enquanto as outras crianças jogavam à apanhada ou saltavam à corda, eu esgueirava-me para reorganizar as prateleiras de livros na sala de aula, ou verificar o conteúdo do armário das esfregonas no corredor, passando o tempo todo a resmungar sobre os defeitos de organização. «Se ao menos houvesse um gancho em forma de S, tudo seria muito mais fácil.»

Mas havia um problema que parecia insolúvel. Por muito que eu arrumasse, o espaço não levava muito tempo a estar de novo desarrumado. As divisórias feitas com os pacotes do leite na gaveta da minha secretária em breve transbordavam com canetas. O porta-cartas feito com as caixas das cassetes de vídeo ficou tão cheio de cartas e documentos que caiu ao chão. No que diz respeito a cozinhar ou costurar, é verdade que a prática leva à perfeição, mas, apesar de a arrumação ser também um trabalho doméstico, nunca pareceu melhorar por muitas vezes que eu o executasse – nenhum sítio ficava arrumado por muito tempo.

«Não há nada a fazer», consolava-me eu. «O efeito boomerang é inevitável. Se eu fizer tudo de uma vez, vou desanimar.» Tinha lido isso em muitos artigos sobre arrumações e partia do princípio de que era verdade. Se eu tivesse agora uma máquina do tempo, voltaria atrás e diria a mim mesma: «Estás enganada. Se usares a abordagem certa, nunca sofrerás do efeito boomerang.»

A maioria das pessoas associam a expressão «efeito boomerang» a dieta, mas quando a ouvem no contexto das arrumações, continua a fazer sentido. Parece lógico que uma redução brusca e drástica na desordem possa ter o mesmo efeito de um corte drástico em calorias. Mas não se deixe enganar.

Assim que começar a mudar a disposição dos móveis e se livrar do lixo, a sua assoalhada muda. É muito simples. Se puser a sua casa em ordem de uma penada, tê-la-á arrumado de uma só penada. O efeito boomerang ocorre porque as pessoas acreditam erradamente ter arrumado tudo, quando na verdade apenas escolheram e guardaram as coisas pela metade. Se puser a sua casa em ordem como deve ser, será capaz de manter a sua assoalhada arrumada, mesmo se for preguiçoso ou desleixado por natureza.

Arrume um pouco por dia e estará sempre a arrumar

«Se arrumar a sua casa toda de uma vez, irá sofrer de efeito boomerang. É melhor habituar-se a fazer um pouco de cada vez.» Embora soe convincente, não se deixe enganar. A razão por que nunca parece terminar é precisamente porque arruma um pouco de cada vez.

Alterar hábitos de vida adquiridos ao longo de um período de muitos anos é geralmente bastante difícil. Se nunca conseguiu ser arrumado até agora, descobrirá que é quase impossível desenvolver o hábito de arrumar um pouco de cada vez. As pessoas não conseguem mudar os seus hábitos sem antes mudar a sua maneira de pensar. E isso não é fácil! Afinal de contas, é muito difícil controlar o que pensamos. Há, no entanto, uma maneira de transformar drasticamente a nossa mentalidade.

O tema das arrumações chamou-me a atenção pela primeira vez quando eu estava na escola secundária. O catalisador foi um livro chamado *The Art of Discarding*, de Nagisa Tatsumi (Takarajimasha, Inc.), que explicava a importância de deitar coisas fora. Comprei o livro a caminho de casa, intrigada por ver um tópico com que nunca deparara antes, e ainda me lembro do choque que senti ao lê-lo no comboio. Fiquei tão absorvida que quase deixei passar a minha paragem. Quando cheguei a casa, fui direita ao

meu quarto com um punhado de sacos do lixo e fiquei ali encafuada várias horas. Embora o meu quarto fosse pequeno, quando acabei tinha oito sacos cheios de tralha – roupa que nunca usava, livros da primária, brinquedos em que já não tocava havia anos, a minha coleção de borrachas e focas. Tinha-me esquecido de que a maioria destas coisas sequer existia. Fiquei imóvel no chão durante cerca de uma hora, a olhar para a pilha de sacos e a perguntar: «Por que diabo me dei ao trabalho de guardar todas estas coisas?»

O que mais me chocou, no entanto, foi ver como o meu quarto estava diferente. Ao fim de apenas algumas horas, eu conseguia ver partes do chão que nunca haviam sido reveladas antes. O meu quarto parecia ter sido transformado e o ar lá dentro parecia muito mais fresco e luminoso, ao ponto de a minha mente estar mais clara. Arrumar, percebi, podia ter muito mais impacto do que jamais imaginara. Estarrecida com a extensão da alteração verificada no quarto e em mim, a partir daquele dia desviei a minha atenção da cozinha e da costura, que julgara serem as bases da economia doméstica, para a arte de arrumar.

Arrumar traz resultados visíveis. Arrumar nunca mente. O derradeiro segredo do sucesso é este: se arrumar de rajada, em vez de pouco a pouco, pode alterar drasticamente a sua mentalidade. Isto provoca uma mudança tão profunda que afeta as suas emoções e irá afetar a sua maneira de pensar e os seus hábitos. Os meus alunos não desenvolvem o hábito de arrumar aos poucos. Cada um deles está livre do caos desde que começou a sua maratona de arrumação. Esta abordagem é a chave para a prevenção do efeito boomerang.

Quando as pessoas regressam à desorganização por muito que arrumem, a culpa não é do quarto ou dos seus pertences, mas da sua forma de pensar. Mesmo que se sintam inicialmente inspiradas, não são capazes de permanecer motivadas e os seus esforços são em vão. A causa principal

reside no facto de não verem os resultados ou sentirem os efeitos. É precisamente por isso que o sucesso depende de experimentar imediatamente resultados tangíveis. Se usar o método correto e concentrar os seus esforços em eliminar completamente a desordem num curto espaço de tempo, verá resultados imediatos que irão capacitá-lo a manter o seu espaço arrumado depois disso. Qualquer pessoa que experimente este processo, independentemente de quem for, irá jurar nunca mais voltar a deixar o caos instalar-se.

Porque deve ambicionar a perfeição

«Não ambicione a perfeição. Comece devagar e descarte apenas um item por dia.» Que palavras adoráveis para aliviar os corações daqueles que não têm confiança na sua capacidade de arrumar. Deparei com este conselho quando andava a devorar todos os livros sobre arrumação que já tinham sido publicados no Japão, e segui-o com todo o empenho. O ímpeto provocado pela minha epifania relativa ao poder da arrumação começava a abrandar, e andava a sentir-me abatida devido à falta de resultados sólidos. Aquelas palavras pareciam fazer sentido. Parece assustador almejar a perfeição desde o início. Além disso, a perfeição é supostamente inatingível. Ao deitar fora uma coisa por dia, eu conseguia livrar-me de 365 coisas até ao fim do ano.

Convencida de que tinha descoberto um método muito prático, segui imediatamente as instruções do livro. Abri o meu roupeiro de manhã a perguntar-me o que iria deitar fora naquele dia. Ao ver uma *T-shirt* que já não usava, pu-la no saco do lixo. Antes de ir para a cama na noite seguinte, abri a gaveta da minha secretária e descobri um caderno que parecia demasiado infantil para mim. Pu-lo no saco. Vendo um bloco de notas na

mesma gaveta, pensei comigo mesma: «Oh, já não preciso daquilo», mas quando estendi a mão para lhe pegar e deitá-lo fora, parei com um novo pensamento. «Posso guardar aquilo para deitar fora amanhã.» E esperei até à manhã seguinte para fazer isso. No dia a seguir, esqueci-me completamente e deitei fora dois itens...

Para ser sincera, não aguentei duas semanas. Não sou o tipo de pessoa de se arrastar, de dar um passo de cada vez. Para pessoas como eu, que fazem as suas tarefas no último dia antes do prazo, esta abordagem simplesmente não funciona. Além disso, deitar fora um objeto por dia não compensa o facto de, quando faço compras, adquirir vários itens de uma só vez. No fim, o ritmo para que abrandei não conseguia acompanhar o ritmo a que eu adquiria coisas novas e fui confrontada com o facto desanimador de que o meu espaço ainda estava atafulhado. Não demorou muito para que eu me tivesse esquecido completamente de seguir a regra de deitar fora uma coisa por dia.

Assim, posso dizer-vos por experiência própria que nunca porão a vossa casa em ordem se apenas a limparem sem entusiasmo. Se, como eu, não são do tipo diligente, perseverante, então recomendo que ambicionem a perfeição apenas uma vez. Muitas pessoas podem protestar quando uso a palavra «perfeição», insistindo que é uma meta impossível. Mas não se preocupe. Arrumar é no fim apenas um ato físico. O trabalho envolvido pode ser dividido em dois tipos: decidir se quer ou não deitar fora alguma coisa e decidir onde colocá-la. Se conseguir fazer essas duas coisas, pode alcançar a perfeição. Os objetos podem ser contados. Precisa apenas de olhar para cada item, um de cada vez, e decidir se deve ou não ficar com ele e onde colocá-lo. É só isso que precisa de fazer para concluir este trabalho. Não é difícil arrumar perfeita e completamente de uma só penada. Na verdade, qualquer um pode fazê-lo. E se quer evitar o efeito boomerang, esta é a única maneira.

O momento em que começa a redefinir a sua vida

Já deu por si incapaz de estudar na noite antes de um exame e começar as arrumações de forma frenética? Eu confesso que já. Na verdade, para mim, era uma coisa regular. Pegava nas pilhas de folhas que cobriam a minha secretária e deitava-as no lixo. Então, incapaz de parar, enfrentava os livros e papéis espalhados pelo chão e começava a organizá-los na minha estante. Por fim, abria a gaveta da secretária e começava a organizar as minhas canetas e lápis. Quando dava por mim, eram duas e meia da manhã. Vencida pelo sono, acordava subitamente às cinco e só então, em pânico, abria o meu livro e começava a estudar.

Pensei que esta vontade de arrumar antes de um exame era uma peculiaridade minha, mas depois de conhecer muitas outras pessoas que fazem o mesmo, percebi que era um fenómeno comum. Muitas pessoas têm vontade de limpar quando estão sob pressão, como antes de um exame. Mas esse desejo não ocorre porque querem limpar o seu quarto. Isso ocorre porque precisam de pôr «outra coisa» em ordem. O seu cérebro está realmente a clamar por estudar, mas quando se apercebe do espaço desorganizado, o destaque muda para «tenho de limpar o meu quarto».

O facto de o desejo de arrumar raramente continuar assim que a crise acaba comprova a minha teoria. Assim que o exame termina, a paixão aplicada em limpezas na noite anterior dissipa-se e a vida regressa ao normal. Todas as ideias de arrumações são varridas da mente da pessoa. Porquê? Porque o problema enfrentado, ou seja, a necessidade de estudar para o exame, foi «arrumado».

Isso não significa que arrumar o seu quarto vai realmente acalmar a sua mente perturbada. Embora possa ajudá-lo a sentir-se temporariamente revigorado, o alívio não irá durar, porque não abordou a verdadeira causa da sua ansiedade. Se se deixar enganar pelo alívio temporário conseguido

pela arrumação do seu espaço físico, nunca irá reconhecer a necessidade de limpar o seu espaço psicológico. Isto era verdade para mim. Distraída pela «necessidade» de arrumar o meu quarto, eu levava tanto tempo a sentar-me para estudar que as minhas notas eram sempre más.

Imaginemos uma sala atafulhada. Não fica assim sozinha. Você, a pessoa que vive nela, faz a confusão. Há um ditado que diz que «uma sala desarrumada é igual a uma mente desarrumada». Eu vejo as coisas dessa forma. Quando uma sala fica atafulhada, a causa é mais do que apenas física. A confusão visível ajuda a distrair-nos da verdadeira fonte da desarrumação.

O ato de atafulhar é realmente um reflexo instintivo que desvia a nossa atenção do cerne de um problema. Se não consegue sentir-se descontraído numa sala limpa e arrumada, tente confrontar o seu sentimento de ansiedade. Isso pode lançar luz sobre o que realmente está a incomodá-lo. Quando a sala está limpa e arrumada, não tem alternativa a não ser examinar o seu estado interior. Pode ver os problemas que tem evitado e é forçado a lidar com eles.

A partir do momento em que começa a arrumar, é obrigado a reiniciar a sua vida. Como resultado, ela irá começar a mudar.

É por isso que a tarefa de pôr a casa em ordem deve ser feita rapidamente. Permite-lhe enfrentar as questões que são realmente importantes. Arrumar é apenas uma ferramenta, não o destino final. O verdadeiro objetivo deve ser estabelecer o estilo de vida que deseja assim que a sua casa estiver em ordem.

Os especialistas nas soluções para organizar espaços são acumuladores

Qual é o primeiro problema que lhe ocorre quando pensa em arrumar? Para alguns, a resposta é organizar os armários. Os meus alunos querem muitas vezes que lhes ensine como e onde guardar os objetos. Acreditem, eu percebo, mas, infelizmente, esse não é o verdadeiro problema. Há uma armadilha na expressão «arrumar os objetos». Com efeito, todos os artigos sobre recipientes e compartimentos mais convenientes, sobre as técnicas secretas para arrumar e organizar os espaços num instante são sempre acompanhados por palavras-chave como «imediatamente» ou «num ápice» para sublinhar a simplicidade e a natureza inata da «arrumação de objetos». Faz parte da natureza humana tomar o caminho mais fácil e a maioria das pessoas adota métodos organizativos «convenientes», que garantam a resolução dos problemas de desorganização em pouco tempo. Confesso que também eu já me deixei cativar pelo mito das «soluções organizativas».

Como fã ávida de revistas para donas de casa desde a escola primária, de cada vez que lia um artigo sobre a organização dos armários tinha de experimentar imediatamente cada sugestão. Fiz gavetas de embalagens de lenços e parti o meu mealheiro para comprar os produtos publicitados nessas revistas. No ensino preparatório, a caminho de casa, entrava nas lojas especializadas ou passava os olhos pelas bancas de revistas para saber quais os produtos mais recentes. No secundário, quando deparava com um armário ou um sistema para organizar um roupeiro que parecia interessante, ligava ao fabricante e chateava a pessoa que me atendia com perguntas sobre como tinham inventado esses objetos. Usei obedientemente esses recipientes ou compartimentos para organizar as minhas coisas. Então recuava e admirava a minha obra, contente com o trabalho feito. Por essa experiência, posso sinceramente declarar que as soluções que exploram ao máximo o espaço nos roupeiros e nas gavetas têm uma vida breve.

Quando finalmente caí em mim, vi que o meu quarto continuava desarrumado, apesar de estar cheio de porta-revistas, estantes e divisórias

de gavetas. «Por que motivo o meu quarto parece ainda desarrumado quando me esforcei tanto por organizar e arrumar os meus objetos segundo uma lógica?», perguntei-me. Desesperada, olhei para o conteúdo de todos os compartimentos e recipientes e tive uma epifania. Não precisava da maioria das coisas que lá estavam. Embora julgasse que tinha estado a arrumar, tinha apenas perdido o meu tempo a esconder as coisas de que não precisava. Isso criou a ilusão de que o problema da desarrumação tenha sido resolvido. Mas, mais cedo ou mais tarde, todos os compartimentos e recipientes estão cheios, o quarto transborda novamente de coisas, e torna-se necessária uma outra solução para organizar os espaços, criando uma espiral negativa. É por isso que, quando arrumamos, devemos começar por deitar fora as coisas que não nos servem. É importante exercitar o autodomínio e resistir à tentação de começar a arrumar os objetos até termos terminado de identificar o que realmente queremos e precisamos de guardar.

Organize por categoria, não por assoalhada

O meu estudo sobre a arrumação começou a sério quando estava na escola preparatória e, basicamente, consistia na prática constante e repetida. Todos os dias limpava um sítio diferente – o meu quarto, o quarto do meu irmão, o da minha irmã, a casa de banho. Cada dia planeava o que arrumava e lançava campanhas individuais que faziam lembrar as ofertas do dia no supermercado. «O quinto dia de cada mês é dia da sala de estar!» «Hoje é dia de limpar a despensa.» «Amanhã conquisto os armários da casa de banho!»

Mantive este costume mesmo depois de entrar no ensino secundário. Quando chegava a casa, ia direta ao sítio que tinha decidido limpar nesse dia ainda sem despir o uniforme da escola. Se o meu alvo era um conjunto de

gavetas de plástico no armário da casa de banho, abria as portas e despejava uma das gavetas, incluindo amostras de maquilhagem, sabonetes, escovas de dentes e lâminas de barbear. A seguir classificava-os por categoria, arrumava-os em recipientes e voltava a guardá-los na gaveta. Por fim, olhava com admiração tranquila para o conteúdo bem organizado antes de passar à gaveta seguinte. Sentava-me no chão durante horas a organizar o conteúdo das gavetas até que a minha mãe me chamava para jantar.

Um dia, estava a separar o conteúdo de uma gaveta no armário do vestíbulo quando parei, surpreendida. «Esta deve ser a mesma gaveta que arrumei ontem», pensei. Não era, mas os objetos lá dentro eram os mesmos – amostras de maquilhagem, sabonetes, escovas de dentes e lâminas de barbear. Eu estava a separá-los por categoria, colocando-os em caixas e guardando-os na gaveta, tal como fizera no dia anterior. Foi nesse momento que percebi: arrumar segundo a localização é um erro imperdoável. Tenho vergonha de admitir que levei três anos a ver isso.

Muitas pessoas ficam admiradas ao perceber que uma abordagem aparentemente correta é, na verdade, uma armadilha comum. A raiz do problema está no facto de se costumar guardar o mesmo tipo de objetos em mais de um sítio. Quando arrumamos cada local separadamente, não percebemos que estamos a repetir o mesmo trabalho em muitos locais e ficamos presos num círculo vicioso de arrumação. Para evitar isso, recomendo a arrumação por categoria. Por exemplo, em vez de decidir que hoje vai arrumar uma determinada assoalhada, defina metas como «hoje arrumo roupas, amanhã livros». Uma das razões por que muitas pessoas nunca conseguem arrumar é porque têm demasiadas coisas. E a razão principal é não terem controlo sobre a quantidade; quando os lugares onde as arrumam estão espalhados por toda parte não conseguem apreender o volume global do que têm e, portanto, nunca acabam de arrumar. Para sair desta

espiral negativa, arrume por categoria, não por localização. Se quiser evitar o efeito boomerang, não deve esquecer-se deste pormenor.

Não mude o método para adaptá-lo à sua personalidade

Os manuais dedicados à arrumação afirmam que muitas vezes a causa da desarrumação é diferente dependendo da pessoa, e que, portanto, devemos selecionar o método que melhor se adapte ao nosso tipo de personalidade. À primeira vista, este argumento parece convincente. «Então é por isso que não consigo manter o meu espaço arrumado», poderíamos pensar. «O método que tenho usado não combina com a minha personalidade.» Podemos depois consultar na tabela apensa a tipologia humana a que pertencemos: o tipo «preguiçoso», o tipo «que não tem tempo», o tipo «sem preferências particulares», o tipo «meticuloso», e escolher o método que melhor se adapta.

A certa altura, também eu explorei a ideia de catalogar as várias abordagens à arrumação segundo os diversos tipos de personalidade. Li livros sobre psicologia, perguntei aos meus alunos qual o seu grupo sanguíneo, como era a personalidade dos seus pais, etc., e ainda tentei desenhar um horóscopo animal com base nas suas datas de nascimento. Passei mais de cinco anos a analisar as minhas descobertas na busca de um princípio geral que regesse o melhor método para cada tipo de personalidade. Em vez disso, descobri que não faz sentido mudar o método para adaptá-lo à personalidade. De facto, a desculpa da «preguiça», da «falta de tempo», da «meticulosidade» em relação a algumas coisas e de «não ter preferências particulares» em relação a outras vale para quase toda a gente. Pensando bem, até eu fazia parte de todas estas categorias. Então,

segundo que critério podia catalogar as causas das diversas tipologias humanas dos desarrumados?

Tenho o hábito de tentar dividir tudo em categorias, provavelmente porque passei bastante tempo a refletir na arrumação. Quando comecei a trabalhar como consultora, esforcei-me bastante por classificar os meus alunos e adaptar o conteúdo dos meus serviços para atender a cada tipologia humana. Em retrospetiva, percebo que tinha um motivo ulterior. De alguma forma, imaginava que uma abordagem complexa que consistia em métodos diferentes para diversas tipologias me faria parecer mais profissional. Contudo, após uma consideração cuidadosa, cheguei à conclusão que faz muito mais sentido classificar as pessoas pelas suas ações e não por alguma característica de personalidade generalizada.

Usando esta abordagem, as pessoas que não conseguem manter a casa arrumada podem ser classificadas em apenas três tipos: as que «não conseguem deitar fora as coisas», as que «não sabem onde guardar as coisas», e a «combinação das duas anteriores». Olhando para os meus alunos, percebi ainda que noventa por cento das pessoas pertence ao terceiro tipo – «não conseguem deitar fora as coisas e nem sabem onde as guardar» – enquanto os restantes dez por cento pertencem ao «não sabem onde guardar as coisas». Ainda não encontrei ninguém que fosse puramente do tipo «não consegue deitar fora as coisas», provavelmente porque quem não consegue fazer isso em breve acaba com tanta coisa que o seu espaço transborda. Quanto aos dez por cento que «conseguem deitar fora as coisas mas não sabem onde as guardar», uma vez iniciada uma arrumação a sério torna-se logo evidente que podem deitar muito mais coisas fora, porque produzem pelo menos trinta sacos de lixo.

O que quero dizer é que a arrumação deve começar com o deitar coisas fora, independentemente do tipo de personalidade. Desde que os meus alunos compreendam este princípio, não há necessidade de eu mudar o

conteúdo do que ensino para se adequar à pessoa. Ensino a mesma abordagem a todos. Como a transmito e a forma como cada cliente a coloca em prática será, naturalmente, diferente, porque cada indivíduo é tão único como a forma como mobila a sua casa. Mas não preciso de me preocupar em identificar essas diferenças ou de criar categorias complexas. Uma arrumação eficaz envolve apenas duas ações fundamentais: deitar fora e decidir onde guardar as coisas. Das duas, deitar fora deve vir em primeiro lugar. Este princípio não muda. O resto depende do nível de arrumação que cada um deseja alcançar.

Tornar a arrumação um acontecimento especial, não uma tarefa diária

Começo o meu curso com estas palavras: arrumar é um acontecimento especial. Não o façam todos os dias. Isto normalmente provoca um momento de silêncio. Claro, existem inúmeras perspetivas sobre a arrumação e, apesar de eu ter realizado um estudo exaustivo sobre o assunto, não tenho a pretensão de conhecer todos os métodos que existem. Portanto, o que digo aqui aplica-se apenas ao meu próprio método. Ainda assim, deixem-me repetir: a arrumação deve ser feita apenas uma vez. Ou, para ser mais precisa, o trabalho de arrumação deve ser concluído de uma vez por todas num único período de tempo.

Se acha que arrumar é uma tarefa sem fim que deve ser feita todos os dias, está equivocado. Existem dois tipos de arrumação – a «arrumação diária» e a «arrumação acontecimento especial».

A arrumação diária, que consiste em usar uma coisa e colocá-la de novo no seu lugar, fará sempre parte das nossas vidas desde que precisemos de usar roupa, livros, materiais para escrever, etc. Mas o propósito deste livro é

inspirá-lo a enfrentar o «acontecimento especial» ao pôr a sua casa em ordem o mais depressa possível.

Ao concluir com êxito esta tarefa que se faz uma-vez-na-vida, vai ter a vida a que aspira e desfrutar de um espaço limpo e ordenado. É capaz de pousar a mão sobre o coração e jurar que está feliz cercado por tanta coisa que nem se lembra do que ali existe?

A maioria das pessoas precisa desesperadamente de pôr a casa em ordem. Infelizmente, a maioria não consegue encarar isto como um «acontecimento especial» e, em vez disso, contenta-se com assoalhadas que se parecem mais com armazéns. As décadas vão-se arrastando enquanto elas tentam em vão manter a ordem arrumando todos os dias.

Acredite em mim. Até que tenha completado o acontecimento único de meter a sua casa em ordem, qualquer tentativa diária de arrumar está fadada ao fracasso. Por outro lado, assim que meter a sua casa em ordem, a arrumação será reduzida à simples tarefa de guardar as coisas no seu devido lugar. Na verdade, isso torna-se um hábito inconsciente. Uso a expressão «acontecimento especial» porque é fundamental fazer este trabalho num curto espaço de tempo, enquanto se sente animado. Afinal de contas, não é bom ficar para sempre num estado de excitação.

Pode recear que após o fim deste acontecimento o seu espaço volte a ficar desarrumado. Talvez faça muitas compras e imagine que os seus bens vão acumular-se novamente. Percebo que é difícil acreditar se nunca experimentou, mas assim que terminar esta limpeza dramática, não terá qualquer dificuldade em guardar as coisas no seu devido lugar ou em decidir onde guardar as coisas novas. Por incrível que possa parecer, só tem de experimentar uma vez um estado de perfeita ordem para ser capaz de mantê-lo. Basta dispor de algum tempo para se sentar e examinar cada coisa que possui, decidir se quer mantê-la ou deitá-la fora, e depois escolher onde colocar aquilo com que fica.

Alguma vez disse a si mesmo: «Não sou bom a arrumar», ou «Não vale a pena tentar; nasci desarrumado»? Muitas pessoas carregam esse tipo de ideia negativa sobre si próprias há anos, mas ela desaparece assim que experimentam o seu espaço perfeitamente arrumado. Esta mudança de perceção drástica, a crença de que consegue fazer qualquer coisa se se decidir a isso, transforma não só o comportamento como também o estilo de vida. É precisamente por isso que os meus alunos nunca experimentam o efeito boomerang. Depois de ter sentido o impacto poderoso de um espaço perfeitamente ordenado, também você nunca mais voltará à desordem. Sim, refiro-me a si, o leitor deste livro!

Talvez pareça muito difícil, mas posso sinceramente dizer que é muito simples. Quando você arruma, está a lidar com objetos. Os objetos são fáceis de deitar fora e de mudar de sítio. Qualquer um pode fazê-lo. O seu objetivo está claramente à vista. Assim que puser tudo no lugar, cruzou a linha da meta. Ao contrário do trabalho, do estudo ou do desporto, não há necessidade de comparar o seu desempenho com o de qualquer outra pessoa. Você é o padrão. Melhor ainda, a única coisa que toda a gente acha mais difícil de fazer – continuar – é totalmente desnecessária. Só tem de decidir uma vez onde pôr as coisas.

Nunca arrumo o meu quarto. Porquê? Porque já está arrumado. Só arrumo uma vez, ou às vezes duas, por ano e durante um total de cerca de uma hora de cada vez. Agora parece difícil de acreditar nos muitos dias que passei a arrumar sem ver resultados permanentes. Pelo contrário, sinto-me feliz e contente. Tenho tempo para ser feliz no meu espaço tranquilo, onde até o ar parece fresco e limpo; tempo para me sentar e saborear um chá de ervas enquanto reflito sobre o meu dia. Quando olho em volta, o meu olhar recai sobre um quadro de que gosto particularmente, comprado no estrangeiro, e sobre uma jarra de flores frescas num canto. Apesar de não ser

grande, o espaço onde vivo contém apenas as coisas que falam ao meu coração. O meu estilo de vida inspira-me alegria.

Não gostaria também de viver desta maneira?

É fácil, assim que souber como realmente pôr a sua casa em ordem.

2
Deite fora primeiro

Comece por deitar fora, de uma vez, em pouco tempo e sem esquecer nada

Acha que conseguiu finalmente pôr tudo em ordem, mas ao fim de alguns dias percebe que o seu quarto está de novo a ficar desarrumado. À medida que o tempo passa, junta mais coisas e, quando dá por isso, o seu espaço regressou ao estado anterior. Este efeito boomerang é causado por métodos ineficazes que só arrumam pela metade. Como já referi, há apenas uma forma de fugir a essa espiral negativa: arrumar de forma eficiente de uma penada, o mais rapidamente possível, para criar o ambiente desanuviado perfeito. Mas como é que isso cria a atitude certa?

Quando arrumar o seu espaço completamente, está a transformar a paisagem. A mudança é tão profunda que sente que está a viver num mundo diferente. Isso afeta profundamente a sua mente e inspira-lhe uma forte aversão a regressar ao seu estado anteriormente desarrumado. A chave é tornar a mudança tão repentina que a pessoa sofre um choque. Não tem o mesmo impacto se o processo for gradual.

Para conseguir uma mudança repentina como esta, tem de usar o método de arrumação mais eficiente. Caso contrário, quando der por isso, o dia terá terminado e não fez qualquer progresso. Quanto mais tempo demorar, mais cansado se sente, e irá provavelmente desistir quando está apenas a meio. Quando as coisas se acumulam de novo, ver-se-á apanhado numa espiral

descendente. Pela minha experiência com aulas particulares, «depressa» significa cerca de meio ano. Isso pode parecer muito tempo, mas são apenas seis meses da sua vida. Assim que o processo estiver completo e tiver experimentado uma situação de perfeita arrumação, nunca mais dirá que não é capaz de arrumar.

Para otimizar os resultados, insisto que siga fielmente a seguinte regra: arrume pela ordem certa. Como vimos, existem apenas duas tarefas envolvidas – deitar fora e decidir onde guardar as coisas. Apenas duas, mas deitar fora deve vir em primeiro lugar. Certifique-se de que termina completamente a primeira tarefa antes de começar a seguinte. Nem pense em arrumar as suas coisas até ter terminado de deitar fora o que não quer. O não cumprimento desta ordem é uma das razões pelas quais muitas pessoas nunca fazem progressos permanentes. A meio de deitarem as coisas fora, começam a pensar onde guardar aquilo com que ficam. Assim que pensam: «Será que aquilo vai caber nesta gaveta?», o trabalho de deitar fora chega a um impasse. Pode decidir onde guardar as coisas quando terminar de se livrar de tudo aquilo de que não precisa.

Recapitulando, o segredo do sucesso é arrumar de uma penada, o mais rápida e completamente possível, e começar por deitar fora.

Antes de começar, visualize o seu destino

Agora já percebe porque é crucial deitar fora antes de pensar onde guardar as coisas. No entanto, começar a deitar fora sem um mínimo de planificação seria como lançar-se numa espiral negativa de desarrumação. Em vez disso, comece por identificar o seu objetivo. Deve ter havido algum motivo para comprar este livro. O que o levou a fazer arrumações? O que espera ganhar com a arrumação? Antes de começar a deitar coisas fora, reserve um

momento para pensar nisso com cuidado. Por outras palavras, pense no seu estilo de vida ideal. Se saltar essa etapa, não só vai atrasar todo o processo, como também o fará correr um maior risco de ser vítima do efeito boomerang. Objetivos como «quero livrar-me da desordem» ou «quero aprender a arrumar» são muito gerais. Tem de pensar muito mais profundamente do que isso. Pense em termos concretos, para que possa imaginar vividamente como seria viver num espaço ordenado.

Uma cliente na casa dos vinte disse-me que o seu sonho era ter «um estilo de vida mais feminino». Ela morava numa assoalhada com cerca de 3 por 4 metros bastante desarrumada, com um roupeiro embutido e três conjuntos de prateleiras de diferentes tamanhos. Devia ter sido espaço suficiente para arrumações, mas para onde quer que eu me virasse, só conseguia ver desordem. O roupeiro estava tão cheio que as portas não fechavam e as roupas transbordavam das gavetas como o recheio de um hambúrguer.

O varão do cortinado da janela de sacada tinha penduradas tantas roupas que não havia necessidade de um cortinado. O chão e a cama estavam cobertos de cestos e sacos cheios de revistas e jornais. Quando a minha cliente chegava a casa, mudava as coisas da cama para o chão e quando acordava, punha-as de novo na cama para conseguir chegar à porta e ir trabalhar. O seu estilo de vida não podia ser considerado «feminino» nem por sombras.

«O que quer dizer com “estilo de vida feminino”?», perguntei.

Ela pensou durante um longo momento antes de finalmente responder.

«Bem, quando chego a casa, o chão não teria nada a atravancá-lo... e o meu quarto estaria tão arrumado como a suíte de um hotel sem nada a obstruir a janela. Teria uma colcha cor-de-rosa e um candeeiro branco de estilo antigo. Antes de ir para a cama, tomaria um banho de imersão, queimaria óleos aromáticos e ouviria piano clássico ou violino enquanto

fazia ioga e bebia um chá de ervas. Adormeceria com uma sensação de espaço tranquilo.»

A sua descrição era tão vívida como se ela realmente vivesse dessa forma. É importante atingir este grau de exatidão ao visualizar o seu estilo de vida ideal. Se acha que é difícil, se não consegue imaginar o tipo de vida que gostaria de ter, tente procurar em revistas de decoração de interiores algumas fotografias que o cativem. Visitar andares/casas modelo também pode ser útil. Ver várias casas vai ajudá-lo a ter uma ideia do que gosta. A propósito, a cliente que descrevi acima gosta mesmo de aromaterapia após o banho, de música clássica e de ioga. Libertada da desarrumação, ela conseguiu alcançar o estilo de vida feminino a que aspirava.

Agora que é capaz de imaginar o estilo de vida com que sonha, estará na altura de começar a deitar coisas fora? Não, ainda não. Compreendo a sua impaciência, mas para evitar o efeito boomerang é necessário avançar corretamente, passo a passo, quando iniciar este acontecimento único. O seu próximo passo é identificar por que motivo quer viver assim. Olhe para as suas notas sobre o tipo de vida que quer e pense novamente. Porque deseja fazer aromaterapia antes de adormecer? Porque quer ouvir música clássica enquanto faz ioga? Se as respostas forem «porque quero descontrair antes de ir para a cama» e «quero fazer ioga para perder peso», pergunte-se porque quer descontrair e porque quer perder peso. Talvez as suas respostas sejam «não quero estar cansada quando for trabalhar no dia seguinte», e «quero fazer dieta para ficar mais bonita». Volte a perguntar a si mesma «porquê?» a cada resposta. Repita este processo três a cinco vezes para cada pergunta.

À medida que continua a explorar as razões por detrás do seu estilo de vida ideal, irá chegar a uma constatação simples. O objetivo de deitar umas coisas fora e de ficar com outras é ser feliz. Pode parecer óbvio, mas é importante chegar a esta conclusão sozinho e deixá-la ganhar raízes. Antes de começar a arrumar, olhe para o estilo de vida a que aspira e pergunte-se:

«Porque quero arrumar?» Quando encontrar a resposta, está pronto a passar para a etapa seguinte: analisar o que possui.

Critério de seleção: Inspira alegria?

Que critério usa para decidir o que deitar fora?

Existem vários critérios comuns quando se trata de deitar coisas fora. Um deles é descartar as coisas quando elas deixam de ser funcionais, por exemplo, quando algo se avaria e não tem arranjo ou quando parte de um conjunto fica inutilizada. Outra é deitar fora coisas que passaram de moda, como roupas que já não se usam ou coisas relacionadas com um acontecimento que já passou. É fácil livrar-se das coisas quando há uma razão óbvia para fazê-lo. É muito mais difícil quando não há nenhuma razão convincente. Vários especialistas propuseram critérios para deitar fora coisas de que as pessoas têm dificuldade em livrar-se. Estes incluem regras como «deite fora coisas que já não use há um ano», e «se não consegue decidir-se, guarde as coisas numa caixa e olhe para elas seis meses depois». No entanto, assim que começar a concentrar-se em *como* escolher o que deitar fora já se desviou significativamente da rota. Neste estado, é extremamente arriscado continuar com as arrumações.

A certa altura da minha vida, eu era praticamente uma «máquina de escoamento». Ler *The Art of Discarding* quando tinha quinze anos fez-me reconsiderar o conceito de arrumação e a minha investigação intensificou-se ao ponto de a minha curiosidade não ter limites. Andava sempre à procura de novos ambientes para praticar, quer fossem os quartos dos meus irmãos ou os armários comuns na escola. A minha cabeça estava cheia de sugestões de arrumação e eu tinha a certeza absoluta (embora infundada) de que conseguiria arrumar qualquer sítio.

A minha principal preocupação na altura era livrar-me do máximo possível de coisas. Apliquei todos os critérios sugeridos pelos diversos livros que li sobre o assunto. Tentei livrar-me das roupas que já não usava havia dois anos, deitar fora outras sempre que comprava algo novo, e deitar fora tudo acerca do qual não tinha a certeza. Deitei no lixo trinta sacos num mês. Mas por muito que deitasse fora, não havia uma única assoalhada em minha casa que parecesse mais arrumada.

Na verdade, dei por mim a ir às compras apenas para aliviar o stresse e assim não consegui reduzir o volume total das minhas coisas. Em casa, estava sempre tensa, constantemente à procura de coisas supérfluas que pudessem ser deitadas fora. Quando encontrava algo que não estava a ser usado, lançava-me sobre essa coisa furiosa e deitava-a no lixo. Não é de admirar que me tenha tornado cada vez mais irritadiça e tensa e descoberto que era impossível descontrair mesmo na minha própria casa.

Um dia depois das aulas, abri a porta do meu quarto para começar a limpar, como de costume. Ao olhar para aquele espaço desarrumado, explodi finalmente. «Não quero arrumar mais!», gritei. Sentando-me no meio do quarto, comecei a pensar. Tinha passado três anos a arrumar e a deitar coisas fora, mas o meu quarto ainda estava desorganizado. *Alguém pode por favor dizer-me por que motivo o meu quarto não está arrumado quando me esforço tanto!* Embora não o dissesse em voz alta, no meu íntimo estava praticamente aos gritos. Naquele momento, ouvi uma voz.

«Olha com mais atenção para as tuas coisas.»

O que quer dizer? Eu olho para as minhas coisas com tanta atenção todos os dias que seria capaz de as perfurar só com o olhar. Com aquilo ainda na cabeça, adormeci ali mesmo no chão. Se tivesse sido um pouco mais esperta, teria percebido antes de me tornar tão neurótica que concentrar-me exclusivamente em deitar coisas fora só pode trazer

infelicidade. Porquê? Porque devíamos escolher aquilo com que queremos ficar, não o que queremos deitar fora.

Quando acordei, soube imediatamente o que a voz na minha cabeça quisera dizer. *Olha com mais atenção para as tuas coisas*. Eu estava tão focada no que deitar fora, em atacar os obstáculos indesejados à minha volta, que me esquecera de valorizar as coisas de que gostava, as coisas que queria guardar. Através desta experiência, cheguei à conclusão de que a melhor maneira de escolher aquilo com que ficar e o que deitar fora é pegar em cada coisa e perguntar: «Isto inspira-me alegria?» Se sim, guarde essa coisa. Se não, deite-a fora. Este é não só o critério de avaliação mais simples, mas também o mais preciso.

Pode interrogar-se sobre a eficácia de um critério tão vago, mas o truque é pegar em cada objeto. Não basta abrir o armário e decidir depois de um olhar superficial que tudo lá dentro lhe inspira alegria. Deve pegar em cada peça de roupa. Quando lhe toca, o seu corpo reage. A sua resposta a cada peça é diferente. Confie em mim e experimente.

Escolhi este critério por um motivo. Afinal, qual é o objetivo de arrumar? Se não é para que o nosso espaço e as coisas que ele contém possam trazer-nos felicidade, então acho que nada disto vale a pena. Portanto, o melhor critério para escolher o que guardar e o que deitar fora é ver se o objeto nos vai fazer feliz, se nos vai trazer alegria.

Gosta de vestir roupa que não lhe dá prazer?

Sente alegria cercado por pilhas de livros não lidos que não tocam o seu coração?

Acha que possuir acessórios que sabe que nunca irá usar lhe vai trazer felicidade?

A resposta a estas perguntas deve ser «não».

Agora imagine-se a viver num espaço que contém apenas as coisas que lhe inspiram alegria. Não é esta a vida com que sonha?

Guarde apenas as coisas que falam ao seu coração. Em seguida, torne a vasculhar e deite fora o resto. Ao fazer isso, pode redefinir a sua vida.

Uma categoria de cada vez

Decidir o que guardar com base no que lhe inspira alegria é o passo mais importante na arrumação. Mas que passos concretos são necessários para eliminar o excesso de forma eficaz?

Deixe-me começar por dizer-lhe o que não fazer. Não comece por selecionar e deitar fora segundo a localização das coisas. Não pense «vou arrumar o quarto primeiro e depois passar para a sala» ou «vou arrumar as minhas gavetas uma por uma, de cima a baixo». Essa abordagem é fatal. Porquê? Porque a maioria das pessoas não se dá ao trabalho de guardar objetos semelhantes no mesmo sítio.

Na maioria das famílias, os objetos que se enquadram na mesma categoria são armazenados em dois ou mais lugares espalhados pela casa. Digamos, por exemplo, que começa pelo roupeiro do quarto. Depois de ter terminado a triagem e descartado tudo, é provável que encontre roupas que guardou num roupeiro diferente ou um casaco em cima de uma cadeira da sala. Terá então de repetir todo o processo de escolha e arrumação, desperdiçando tempo e esforço, e não pode fazer uma avaliação precisa do que deseja guardar e deitar fora em tais condições. A repetição e o desperdício de esforços podem dar cabo da motivação, e, portanto, devem ser evitados.

Por esta razão, recomendo que pense sempre em termos de categoria, não de local. Antes de escolher o que conservar, recolha tudo o que pertence à mesma categoria. Tire tudo para fora e ponha num único sítio. Para demonstrar as etapas envolvidas, vamos voltar ao exemplo da roupa.

Começa por decidir que vai organizar e arrumar a sua roupa. O passo seguinte é procurar em todas as assoalhadas da casa. Traga cada peça de roupa que encontrar para o mesmo sítio e espalhe-as no chão. Em seguida, pegue em cada peça e veja se lhe inspira alegria. Essas são as únicas a conservar, e apenas essas. Siga este procedimento para cada categoria. Se tem muita roupa, pode fazer subcategorias, como blusas, calças, meias, etc., e examinar a sua roupa, uma subcategoria de cada vez.

Reunir todos os itens num só lugar é essencial para este processo porque lhe dá uma compreensão exata de quanto tem. A maioria das pessoas fica chocada com a quantidade de coisas que possui, que muitas vezes é o dobro do que imaginava. Ao reunir as coisas num local, também pode comparar peças que são semelhantes em *design*, tornando mais fácil decidir se quer ficar com elas.

Tenho outra boa razão para retirar todos os itens da mesma categoria das gavetas e dos armários e espalhá-los no chão. As coisas guardadas longe da vista estão como que adormecidas, e isso torna muito mais difícil decidir se lhe inspiram alegria ou não. Ao expô-las à luz do dia e ao acordá-las, por assim dizer, vai descobrir que é surpreendentemente fácil avaliar se lhe causam alegria.

Avançar por categoria é essencial para agilizar o processo de arrumação, portanto não cometa o erro de omitir a etapa de reunir todas – e digo todas – as coisas que pertencem à mesma categoria.

Começar com «lembranças» leva ao fracasso certo

Inicia o seu dia cheio de vontade de arrumar, mas quando dá por isso o Sol está a pôr-se e quase não deitou nada fora. Reparando na hora com um sobressalto, tem vontade de se repreender e fica desesperado. E o que tem

nas mãos? Muito frequentemente, é um dos seus livros de banda desenhada preferidos, um álbum, ou algum outro objeto que traz boas recordações.

O meu conselho para que comece a arrumar não por assoalhada, mas por categoria, reunindo tudo de uma vez, não significa que deva começar por qualquer categoria de que goste. O grau de dificuldade envolvido em selecionar o que guardar e o que deitar fora varia muito, dependendo da categoria. As pessoas que ficam encalhadas a meio do caminho geralmente fazem-no porque começam com as coisas sobre as quais é mais difícil decidir. Os iniciados não devem começar por coisas que trazem memórias, como fotografias. Não só o grande volume de itens nesta categoria é geralmente maior do que em qualquer outra, como também é muito mais difícil tomar uma decisão sobre se deve ou não guardá-las.

Além do valor físico das coisas, há três fatores adicionais que acrescentam valor aos nossos pertences: função, informação e ligação emocional. Quando se acrescenta o elemento de raridade, a dificuldade em escolher o que deitar fora multiplica-se. As pessoas têm dificuldade em deitar fora coisas que ainda poderão usar (valor funcional), que contêm informações úteis (valor informativo), e com que têm laços sentimentais (valor emocional). Quando estas coisas são difíceis de obter ou de substituir (raridade), torna-se ainda mais difícil deitá-las fora.

O processo de decidir o que manter e o que deitar fora será muito mais tranquilo se começar com itens acerca dos quais é mais fácil tomar uma decisão. À medida que vai passado para as categorias mais difíceis, irá aperfeiçoar as suas capacidades de tomada de decisão. As roupas são o mais fácil porque o seu valor de raridade é extremamente baixo. Fotografias e cartas, por outro lado, não só têm um valor sentimental alto, como também são únicas; portanto, devem ser deixadas para o fim. Isto é verdade para fotografias em particular, porque tendem a aparecer de repente enquanto fazemos a triagem noutras categorias e nos sítios mais inesperados, como

entre livros e papéis. A melhor sequência é esta: roupas em primeiro lugar, em seguida, livros, papéis, *komono* (objetos variados), e, por fim, lembranças. Também se verificou que esta ordem é a mais eficiente em termos de nível de dificuldade para a tarefa seguinte de armazenagem. E, por último, seguir esta sequência apura a nossa intuição em relação a que itens nos provocam alegria. Se conseguir acelerar drasticamente a velocidade do processo de tomada de decisão apenas por alterar a ordem do que deita fora, não acha que vale a pena tentar?

Não deixe a sua família ver

Uma maratona de arrumação produz muito lixo. Nesta fase, o único desastre que pode causar mais estragos do que um terramoto é a entrada daquela especialista em reciclagem que dá pelo nome «mãe».

Uma das minhas alunas, a que vou chamar «M», morava com os pais e um irmão. Tinham-se mudado para aquela casa quinze anos antes, quando M ainda estava na primária. Não só ela adora comprar roupa, como também guardou aquelas que tinham valor sentimental, como uniformes escolares e *T-shirts* feitas para vários acontecimentos. Guardou tudo em caixas e empilhou-as no chão até o soalho ficar completamente tapado. Foram precisas cinco horas para classificar e limpar. No final daquele dia, ela tinha quinze sacos de lixo, incluindo oito sacos de roupa, duzentos livros, vários brinquedos de peluche e peças de artesanato que tinha feito na escola. Tínhamos empilhado todo o lixo ao lado da porta, no chão, que estava agora finalmente visível, e eu preparava-me para explicar uma questão muito importante.

«Há um segredo que deve saber sobre como livrar-se destes sacos de lixo», comecei, mas fui interrompida quando a porta se abriu e a mãe dela

entrou com uma bandeja de chá gelado. *Oh céus*, pensei.

A mãe colocou a bandeja sobre uma mesa.

«Muito obrigada por ajudar a minha filha», disse ela e virou-se para sair. Nesse momento, o seu olhar pousou na pilha de lixo perto da porta. «Credo, vais deitar aquilo fora?», perguntou, apontando para um tapete de ioga cor-de-rosa no cimo da pilha.

«Não o uso há dois anos.»

«A sério? Bem, talvez eu o use então.» Ela começou a vasculhar os sacos. «Oh, e talvez isto também.» Quando saiu, não só levou o tapete de ioga, mas também três saias, duas blusas, dois casacos, e artigos de papelaria.

Quando o quarto ficou de novo em silêncio, bebi o meu chá gelado e perguntei a M: «Então com que frequência é que a sua mãe faz ioga?»

«Nunca a vi fazer.»

O que eu estava prestes a dizer-lhe antes de a mãe entrar era isto. «Não deixe que a sua família veja o que está aqui. Se possível, leve você o lixo para a rua. Não há necessidade de a sua família saber o que deita fora.»

Recomendo em especial aos meus alunos que evitem mostrar aos pais aquilo que vão deitar fora. Não é que haja motivo para se envergonharem. Não há nada de errado em fazer arrumações. No entanto, é bastante stressante para os pais verem o que os seus filhos deitam fora. Só o volume da pilha pode fazer com que os pais se perguntem ansiosos se os filhos podem sobreviver com o que sobrou. Além disso, apesar de saberem que deviam regozijar-se com a independência e a maturidade dos filhos, podem achar que é muito doloroso ver roupas, brinquedos e lembranças do passado no monte de lixo, especialmente se são coisas que eles lhe deram. É atencioso da sua parte manter o seu lixo longe da vista deles. Também protege a sua família de adquirir mais do que precisa ou pode desfrutar. Até este momento, a sua família estava perfeitamente satisfeita com o que tinha.

Quando veem o que escolheu deitar fora, podem sentir-se culpados de tal desperdício, mas os objetos que recuperam da sua pilha vão apenas aumentar a carga de coisas desnecessárias em sua casa. E *devemos* ter vergonha de os forçar a carregar esse fardo.

Numa percentagem esmagadora dos casos, é a mãe que recupera as coisas da filha, ainda que as mães raramente usem as roupas que levam. As mulheres com quem trabalho e que estão na casa dos cinquenta e sessenta, acabam invariavelmente por deitar fora as roupas que eram das filhas sem nunca as terem usado. Acho que devemos evitar criar situações como esta, em que o afeto de uma mãe pela filha se torna um fardo. É claro que não há nada de mal no facto de outros membros da família usarem as coisas de que você não precisa. Se vive com os seus familiares, pode perguntar-lhes: «Há alguma coisa de que precisem e que estão a pensar comprar?», antes de começar a arrumar, e se por acaso se deparar com exatamente aquilo de que eles precisam, ofereça-lhes.

Se está zangado com a sua família, o seu quarto pode ser a causa

«Mesmo que eu arrume, a minha família desarruma novamente as coisas.»

«O meu marido passa a vida a juntar coisas. Como posso fazê-lo deitar algumas fora?»

Pode ser muito frustrante quando a sua família não colabora com as suas tentativas de alcançar a casa «ideal». Isso é algo que experimentei muitas vezes no passado. A certa altura, estava tão obcecada em arrumar, que limpar o meu quarto não bastava. Tive de arrumar os quartos dos meus irmãos e todos os outros espaços da casa. E sentia-me sempre frustrada com os elementos da minha família, porque eram muito desorganizados. Uma das maiores preocupações era o roupeiro comum no centro da casa. Para mim,

mais de metade dele parecia ser dedicada a coisas que não eram utilizadas nem eram necessárias. Os varões estavam cheios de roupa que nunca tinha visto a minha mãe usar e de fatos do meu pai que estavam claramente fora de moda. Caixas de manga (banda desenhada) do meu irmão cobriam o chão.

Eu esperava pelo momento certo e confrontava o proprietário de um determinado objeto com esta pergunta: «Já não usas isto, pois não?» Porém, a resposta era ou «sim, uso», ou «eu é que deito isso fora», o que nunca acontecia. Sempre que eu olhava para aquele armário, suspirava e queixava-me: «Porque continua toda a gente a acumular coisas? Não podem ver o quanto me esforço para manter a casa arrumada?»

Embora sabendo que me tinha tornado uma maníaca das arrumações, não me deixei derrotar. Quando a minha frustração atingiu o limite, decidi adotar uma estratégia diferente. Identifiquei coisas que não eram usadas havia muitos anos, a avaliar pelo seu aspeto, pela quantidade de pó que tinham acumulado e pelo seu cheiro. Passava essas coisas para o fundo do roupeiro e observava o que acontecia. Se ninguém reparasse que tinham desaparecido, eu deitava-as fora, uma peça de cada vez, como se estivesse a desbastar plantas. Após três meses com este método, consegui deitar fora dez sacos.

Na maioria dos casos, ninguém percebeu, e a vida continuou como de costume. Mas quando atingiu um certo volume, as pessoas começaram a dar pela falta de uma ou duas coisas. Quando me apontaram o dedo, respondi descaradamente. A minha estratégia básica era fazer-me de ignorante.

«Ei, sabes onde está o meu casaco?»

«Não.»

Se me pressionavam ainda mais, o meu passo seguinte era a negação.

«Mari, tens a certeza de que não o deitaste fora?»

«Sim, tenho a certeza.»

«Oh. Bem, então onde poderá estar?»

Se eles desistiam nesta altura, eu concluía que não teria valido a pena guardar a peça. Se não se deixavam enganar, eu continuava impassível.

«Sei que estava aqui, Mari. Vi-o com os meus próprios olhos apenas há dois meses.»

Longe de me desculpar por deitar fora as coisas deles sem autorização, eu respondia:

«Deitei isso fora por ti, porque não eras capaz de o fazer sozinho.»

Em retrospetiva, devo admitir que era muito arrogante. Uma vez exposta, deparei com censuras e protestos, e, no fim, fui proibida de arrumar outro espaço que não o meu quarto. Se pudesse, voltava atrás, dava-me uma boa palmada e certificava-me de que nem sequer iria pensar numa campanha tão ridícula. Deitar fora as coisas dos outros sem autorização demonstra uma triste falta de bom senso. Embora este método seja geralmente um êxito e ninguém dê pela falta dos itens descartados, o risco de perder a confiança da sua família quando é apanhado é demasiado grande. Além disso, não é correto. Se quer realmente que a sua família faça arrumações, há uma maneira muito mais fácil de os convencer a isso.

Após me terem proibido de arrumar os espaços de outras pessoas e de eu ter de me voltar para o meu quarto, olhei em volta com atenção e percebi algo surpreendente. Havia muito mais coisas que era preciso deitar fora e nas quais eu não tinha reparado: uma camisa no meu roupeiro que eu nunca usava, uma saia fora de moda que não voltaria a vestir, livros nas prateleiras dos quais eu não precisava. Chocada, percebi que fazia exatamente a mesma coisa que acusara a minha família de fazer. Como não estava em posição de criticar os outros, sentei-me com os meus sacos do lixo e concentrei-me em arrumar o meu próprio espaço.

Ao fim de duas semanas, começou a ocorrer uma mudança na família. O meu irmão, que se tinha recusado, apesar das minhas reclamações, a deitar fora o que quer que fosse, começou a fazer uma triagem minuciosa das suas

coisas. Num único dia, deitou fora mais de duzentos livros. Depois os meus pais e a minha irmã começaram gradualmente a escolher e a deitar fora as suas roupas e acessórios. No fim, toda a família conseguiu manter a casa muito mais arrumada do que antes.

Deitar fora, tranquilamente, o seu próprio excesso é de facto a melhor maneira de lidar com uma família que não é arrumada. Como se arrastados por si, eles vão começar a deitar fora coisas desnecessárias e a arrumar sem que você tenha de dar voz a uma única queixa. Pode parecer inacreditável, mas quando alguém começa a arrumar isso desencadeia uma reação em cadeia.

Arrumarmos sozinhos em silêncio gera uma outra mudança interessante – a capacidade de tolerar um certo nível de desordem entre os membros da nossa família. Assim que fiquei satisfeita com o meu quarto, deixei de sentir o desejo de mexer nas coisas dos meus irmãos ou dos meus pais. Quando percebi que os espaços comuns, como a sala de estar ou a casa de banho, estavam desarrumados, arrumei-os sem pensar duas vezes e não fiz comentários. Notei que esta mesma mudança ocorreu também em muitos dos meus alunos.

Se se sentir incomodado com a sua família por ser desarrumada, peço-lhe que verifique o seu próprio espaço, especialmente os seus armários. É provável que encontre coisas que precisam de ser deitadas fora. O desejo de chamar a atenção para a desarrumação dos outros é geralmente um sinal de que anda a negligenciar o seu próprio espaço. É por isso que deve começar por deitar fora apenas as suas coisas. Pode deixar os espaços comuns para o fim. O primeiro passo é confrontar as suas coisas.

A sua família não precisa do que você não precisa

A minha irmã é três anos mais nova que eu. Calada e um pouco tímida, prefere ficar em casa a desenhar ou a ler, em vez de sair e conviver. Foi sem dúvida ela quem mais sofreu com as minhas experiências sobre a arrumação. Quando já estava na universidade, o meu objetivo era deitar fora indiscriminadamente, mas havia sempre coisas das quais era difícil separar-me, como uma *T-shirt* de que realmente gostava. Incapaz de me separar dessa peça de roupa, experimentava-a em frente ao espelho, mas no fim era forçada a concluir que não me ficava bem. Se era nova, ou um presente dos meus pais, a ideia de deitá-la fora fazia-me sentir muito culpada.

Em momentos como este, a minha irmã foi muito útil. O método «prenda para a minha irmã» parecia a forma perfeita de me livrar de tais peças. Quando digo «prenda» não quero dizer que a embrulhava, longe disso. Com a roupa indesejada na mão, entrava no quarto da minha irmã, onde ela estava deitada na sua cama a ler muito satisfeita. Tirando-lhe o livro da mão, eu perguntava: «Queres esta *T-shirt*? Dou-ta, se quiseres.» Vendo a sua expressão confusa, eu desferia o golpe final. «É nova e muito bonita. Mas se não precisas dela, vou ter de a deitar fora. Não te importas?»

A minha pobre irmã, bem-educada, não tinha escolha a não ser dizer: «Então acho que fico com ela.»

Isto aconteceu tantas vezes que a minha irmã, que quase nunca fazia compras, tinha um roupeiro a transbordar. Embora vestisse algumas das roupas que eu lhe dava, havia muitas mais que usava apenas uma vez, se tanto. No entanto, continuei a dar-lhe «prendas». Afinal, eram boas roupas e achei que ela devia ficar contente por ter mais. Só percebi como estava errada depois de abrir a minha empresa de consultoria e conhecer uma cliente a quem irei chamar «K».

K estava na casa dos vinte, trabalhava para uma empresa de cosméticos e vivia em casa dos pais. Enquanto estávamos a escolher as suas roupas, comecei a notar algo estranho nas escolhas que ela fazia. Apesar de ter

roupas suficientes para encher um roupeiro grande, o número de peças de roupa com que ela decidiu ficar parecia estranhamente pequeno. A sua resposta à pergunta «Causa-lhe alegria?» era quase sempre «não». Depois de agradecer a cada peça por um trabalho bem feito, eu passava-lha, para ela a deitar fora. Não pude deixar de notar a sua expressão de alívio sempre que punha uma peça de roupa no saco. Examinando melhor a sua coleção, vi que as peças com que ela queria ficar eram na sua maioria coisas informais, como *T-shirts*, enquanto as que deitava fora eram de um estilo completamente diferente: saias justas e *tops* reveladores. Quando lhe perguntei o motivo, ela respondeu: «Foi a minha irmã mais velha quem mas deu.» Depois de passar em revista todas as roupas e de ter feito a sua escolha final, murmurou: «Olhe para isto. Estava rodeada de todas essas coisas de que nem sequer gosto.» As roupas oferecidas pela irmã compunham mais de um terço do seu guarda-roupa, mas quase nenhuma lhe provocara a emoção importante do prazer. Embora as tivesse usado porque fora a irmã quem lhas dera, nunca gostara delas.

Achei isto trágico. E não é um caso isolado. No meu trabalho, o volume de roupa deitado fora por irmãs mais novas é sempre maior do que o volume deitado fora por irmãs mais velhas, um fenómeno certamente relacionado com o facto de as crianças mais novas estarem muitas vezes habituadas a usar roupa que foi das mais velhas. Há duas razões pelas quais as irmãs mais novas tendem a acumular roupa de que realmente não gostam. Uma é que é difícil deitar fora algo recebido da família. A outra é que elas não sabem bem do que gostam, e assim não sabem se devem deitá-las fora. Como recebem tanta roupa de outros, não precisam de ir às compras e, portanto, têm menos oportunidade de desenvolver o instinto para o que realmente lhes inspira alegria.

Não me entendam mal. Dar coisas que não pode usar a outras pessoas é uma excelente ideia. Não é apenas económica, mas também pode ser uma

fonte de grande alegria ver essas coisas serem apreciadas e valorizadas por alguém que lhe é chegado. Mas isso não é o mesmo que impingir coisas aos seus familiares porque não é capaz de as deitar fora. Se a vítima é um irmão, um pai ou um filho, este costume particular devia ser proibido. Apesar de a minha irmã nunca se ter queixado, tenho a certeza de que ela deve ter tido algumas dúvidas ao aceitar as minhas prendas. Basicamente, eu estava a transferir para ela a minha culpa por não ser capaz de me desfazer delas. Olhando para trás, foi uma atitude muito desprezível.

Se quer dar alguma coisa, não force as pessoas a aceitar nem as pressione, fazendo com que se sintam culpadas. Descubra primeiro do que gostam, e se encontrar algo que se encaixe nesses critérios, então, e só então, deve mostrar-lhes o que quer dar. Também pode oferecer-lhes alguma coisa na condição de que se trata de algo que elas estariam dispostas a pagar. É preciso mostrarmos consideração pelos outros, ajudando-os a evitar a carga de ter mais do que precisam ou podem desfrutar.

Arrumar é um diálogo connosco próprios através dos objetos

«KonMari, gostaria de vir meditar sob uma cascata?»

Recebi este convite de uma cliente, uma mulher encantadora que, aos setenta e quatro anos, ainda era uma empresária ativa e uma grande esquiadora e alpinista. Praticando este tipo de meditação havia mais de uma década, parecia realmente gostar dela e dizia «vou meditar sob uma cascata» com a mesma naturalidade como se dissesse que ia para um spa. Consequentemente, o lugar onde ela me levou não era para principiantes. Deixando os nossos aposentos às seis da manhã, seguimos por um caminho de montanha, saltámos vedações e atravessámos um rio onde a água nos chegava aos joelhos até que, finalmente, chegámos a uma cascata deserta.

Não conto esta história para falar de atividades recreativas, mas porque através desta experiência descobri que existe uma grande semelhança entre meditar sob uma cascata e arrumar. Quando estamos numa cascata, o único som audível é o rugido da água. Quando a cascata atinge o nosso corpo, a sensação de dor desaparece em breve e é substituída por dormência. Em seguida, uma sensação de calor aquece-nos de dentro para fora, e entramos num transe meditativo. Embora nunca tivesse tentado antes essa forma de meditação, a sensação que gerou parecia extremamente familiar. Assemelhava-se ao que sinto quando estou a arrumar. Embora não seja exatamente um estado meditativo, há momentos quando estou a limpar em que consigo tranquilamente comungar com o meu eu. O trabalho de considerar cuidadosamente cada objeto que possuo para ver se me provoca alegria é como conversar comigo mesma através dos meus objetos.

Por esta razão, é essencial criar um espaço tranquilo para avaliar as coisas na sua vida. Idealmente, nem sequer deve ouvir música. Às vezes ouço falar de métodos que recomendam arrumar ao ritmo de uma música cativante mas, pessoalmente, não incentivo isso. Sinto que o ruído dificulta ouvir o diálogo interno entre o proprietário e os seus pertences. Ouvir televisão está, naturalmente, fora de questão. Se precisar de ruído de fundo para descontrair, escolha sons da natureza ou música ambiente sem letras ou melodias bem definidas. Se quiser adicionar ritmo ao seu trabalho de arrumação, use a energia da atmosfera no seu quarto, em vez de depender de música.

O melhor momento para começar é de manhã cedo. O ar fresco da manhã mantém a sua mente clara e o seu poder de discernimento ativo. Por esta razão, a maioria das minhas aulas começa de manhã. A primeira que dei começou às seis e meia e fomos capazes de limpar ao dobro da velocidade normal.

A sensação clara e refrescante adquirida após estarmos sob uma cascata pode ser viciante. Da mesma forma, quando acaba de pôr o seu espaço em ordem, vai ser invadido pelo desejo de fazer tudo novamente. E, ao contrário da meditação numa cascata, não tem de percorrer longas distâncias em terreno difícil para lá chegar. Pode sentir o mesmo efeito na sua própria casa. Isso é muito especial, não acha?

O que fazer quando não consegue deitar alguma coisa fora

O meu critério para decidir ficar com um objeto é sentirmos uma emoção de alegria quando lhe tocamos. Mas faz parte da natureza humana resistir a deitar coisas fora, mesmo quando sabemos que devíamos fazê-lo. Os objetos que não somos capazes de deitar fora mesmo quando não nos inspiram alegria são um problema real.

A capacidade humana de julgar pode ser dividida em dois tipos gerais: intuitivo e racional. Quando se trata de escolher o que deitar fora, é na verdade a nossa parte racional que causa problemas. Embora saibamos intuitivamente que um objeto não nos atrai, a nossa razão levanta todos os tipos de argumentos para não o deitar fora, tais como «posso vir a precisar dele mais tarde» ou «é um desperdício deitá-lo fora». Esses pensamentos giram na nossa mente, impossibilitando-nos de tomar uma decisão.

Não quero dizer que seja errado hesitar. A incapacidade para decidir demonstra um certo grau de ligação a um determinado objeto. Nem todas as decisões podem ser feitas seguindo a intuição. Mas é precisamente por isso que precisamos de considerar cada objeto com cuidado, e não nos distrairmos com pensamentos de estarmos a deitar fora algo valioso.

Quando depara com algo que é difícil de deitar fora, interrogue-se por que motivo a possui. Quando a arranjou e que significado tinha para si na

altura? Reavalie o papel que desempenha na sua vida. Se, por exemplo, tem alguma roupa que comprou mas nunca usa, examine-a com atenção. Onde comprou essa roupa especial e porquê? Se a comprou porque pensou na loja que era gira, então cumpriu a função de lhe dar um pouco de alegria quando a comprou. Porque nunca a usou? Foi porque percebeu que não lhe ficava bem quando a experimentou em casa? Se assim foi, e se já não compra roupas do mesmo estilo ou cor, então cumpriu outra função importante: ensinou-lhe o que não lhe fica bem. Na verdade, esse artigo específico de vestuário já cumpriu o seu papel na sua vida, e você é livre de dizer: «Obrigada por me dares alegria quando te comprei», ou «Obrigada por me ensinares o que não me fica bem», e deitá-lo fora.

Cada objeto tem um papel diferente a desempenhar. Nem todas as roupas lhe vieram parar às mãos para serem usadas até se desfazerem. É o mesmo com as pessoas. Nem todas as pessoas que encontra na vida vão tornar-se um grande amigo ou amante. Como irá ter dificuldade em conviver com algumas ou em gostar delas, quando encontra alguém que lhe agrada verdadeiramente irá apreciá-la ainda mais.

Quando depara com objetos que não consegue deitar fora, pense cuidadosamente no verdadeiro propósito deles na sua vida. Ficará admirado por ver que muitas das coisas que possui já cumpriram o seu papel. Ao reconhecer a sua contribuição e ao deixá-las ir com gratidão, será realmente capaz de colocar em ordem as coisas que possui e a sua vida. No final, restarão apenas aquelas que realmente aprecia.

Para valorizar verdadeiramente as coisas que são importantes para si, deve deitar fora primeiro as que sobreviveram à sua finalidade. Deitar fora aquilo de que já não precisa não é um desperdício nem é vergonhoso. Pode dizer com sinceridade que gosta de uma coisa encafuada num armário ou gaveta e de cuja existência se esquecera? Se as coisas tivessem sentimentos, certamente não seriam felizes. Livre-as da prisão para a qual as relegou.

Ajude-as a deixar a ilha deserta para onde as exilou. Deixe-as ir, com gratidão. Não só você, como também as suas coisas, irão sentir-se livres.

3
Arrumar por categoria funciona como magia

Ordem de arrumação:
Siga a ordem correta das categorias

A porta abre-se com um ruído metálico e uma mulher olha para mim um pouco ansiosa. «O-Olá.» Os meus alunos parecem quase sempre um pouco tensos da primeira vez que os visito em casa. Como já se encontraram comigo várias vezes, esta tensão não se deve a timidez, mas a uma necessidade de se prepararem para um grande desafio.

«Acha que é realmente possível arrumar a minha casa? Não há lugar sequer para aqui meter os pés.»

«Não vejo como posso arrumar bem em tão pouco tempo.»

«Disse que nenhum dos seus alunos sofreu o efeito boomerang. E se eu for o primeiro?»

O seu nervosismo é quase palpável, mas não tenho a menor dúvida de que todos se vão sair bem. Mesmo aqueles que são preguiçosos ou desarrumados por natureza, mesmo as pessoas que descendem de gerações de calões ou que são muito ocupadas podem aprender a arrumar corretamente se usarem o meu método.

Deixem-me partilhar um segredo: arrumar a casa é divertido! O processo de avaliar como se sente em relação às coisas que possui, identificando aquelas que cumpriram a sua finalidade, expressando a sua gratidão, e dizendo-lhes adeus é como um rito de passagem para uma nova vida que lhe

permite fazer um inventário da sua interioridade. Dado que o critério de avaliação no qual baseia a sua escolha é a emoção que cada coisa lhe comunica, não precisa de teorias complicadas ou de números. Precisa apenas de seguir a ordem correta. Então, muna-se de muitos sacos do lixo e prepare-se para se divertir.

Comece pela roupa, depois passe para os livros, papéis, *komono* (objetos variados) e, finalmente, para as coisas com valor sentimental. Se reduzir o que possui por esta ordem, o seu trabalho irá decorrer com uma facilidade surpreendente. Ao começar com as coisas fáceis e ao deixar as mais difíceis para o fim, pode gradualmente aprimorar a sua capacidade de tomar decisões de modo que, no fim, tudo parece simples.

Para a primeira categoria, roupa, recomendo dividi-la ainda nas seguintes subcategorias para aumentar a eficiência:

Partes de cima (camisas, blusas, etc.)
Partes de baixo (calças, saias, etc.)
Roupas que devem ser penduradas (casacos, sobretudos, fatos, etc.)
Meias
Roupa interior
Malas, etc.
Acessórios (lenços, cintos, chapéus, etc.)
Roupas sazonais (fatos de banho, *yukata*, etc.)
Sapatos

E, sim, incluo as malas e os sapatos na roupa.

Porque é esta a ordem ideal? Não sei realmente porquê, mas com base na experiência que obtive ao dedicar metade da minha vida a arrumar, posso dizer com toda a certeza que funciona! Acredite em mim. Se seguir esta ordem, vai acelerar o trabalho e obter resultados visíveis com uma rapidez

surpreendente. Além disso, como vai ficar apenas com as coisas de que realmente gosta, a sua energia e alegria irão aumentar. Pode estar fisicamente cansado, mas sabe tão bem livrar-se de coisas desnecessárias que terá dificuldade em parar.

A questão importante, no entanto, é decidir aquilo com que ficar. Que coisas vão trazer-lhe alegria, se as mantiver na sua vida? Escolha-as com o mesmo critério com que escolheu o que lhe agradou na montra de uma loja. Assim que compreender o conceito, coloque toda a sua roupa numa pilha, pegue numa peça de cada vez e pergunte-se baixinho: «Isto causa-me alegria?» O seu festival da arrumação começou.

Roupa:
Coloque cada peça de vestuário no chão

O primeiro passo é inspecionar cada roupeiro e cómoda em casa e reunir todas as suas roupas num local. Não deixe um único roupeiro ou gaveta fechada. Certifique-se de que juntou toda a roupa. Quando os meus alunos julgam que acabaram, faço sempre esta pergunta: «Tem a certeza de que não há mais nenhuma peça de roupa em casa?» Depois acrescento: «Pode esquecer qualquer peça de roupa que encontrar depois. Vai automaticamente para a pilha a deitar fora.» Faço-os saber que estou a falar muito a sério. Não tenho a menor intenção de deixá-los ficar com qualquer coisa encontrada após a triagem ser feita. A resposta geralmente é: «Oh, espere. Acho que pode haver qualquer coisa no roupeiro do meu marido», ou «Ah! Posso ter pendurado alguma coisa no corredor», seguida de uma passagem pela casa e algumas peças extra adicionadas à pilha.

Isto soa a um ultimato, mas quando os meus alunos sabem que há um prazo a cumprir, vasculham mais uma vez a sua memória porque não querem

perder roupa sem terem a oportunidade de decidir. Embora raramente tenha de cumprir a minha ameaça, se alguém não se lembrar de uma peça de roupa neste momento é porque obviamente ela não inspira qualquer emoção e, portanto, sou bastante implacável. A única exceção é a roupa que está para lavar.

Depois de toda a roupa ter sido reunida, geralmente a pilha das partes de cima chega aos joelhos. Nesta pilha encontram-se roupas para todas as estações, desde *T-shirts* e blusas a camisolas de malha. O número médio de itens nesta pilha inicial é de cerca de cento e sessenta. Confrontadas com o seu primeiro obstáculo no processo de arrumação, a maioria das pessoas fica estarrecida com o volume das coisas que possui. Neste momento, costumo dizer: «Vamos começar pelas roupas fora de estação.»

Tenho um bom motivo para escolher a roupa fora de estação para dar início a este festival de arrumação. Trata-se da categoria que cria menos dificuldade quando é preciso compreender o que lhe agrada e o que o deixa indiferente.

Se começarem com a roupa que estão a usar atualmente, é mais provável que os alunos pensem: «Não inspira grande alegria, mas ainda ontem a usei», ou «se não me restarem roupas para usar nos próximos dias, o que vou fazer?» Isso dificulta-lhes tomarem uma decisão objetiva. Como as roupas fora de estação não são necessárias de imediato, é muito mais fácil perceber se lhe causam ou não alegria.

Há uma pergunta que recomendo fazer ao selecionar as roupas fora de estação. «Quero ver esta roupa no meu armário da próxima vez que vier o tempo adequado?» Ou, reformulando-a: «Será que queria usar isto se a temperatura mudasse de repente?» Se acha que não quer encontrar essa peça de roupa no seu armário, deite-a fora. E se a usou muitas vezes na última estação, não se esqueça de expressar a sua gratidão.

Talvez receie ficar sem nada para vestir se usar este critério. Mas não se preocupe. Pode parecer que deitou fora muita coisa, mas desde que esteja a escolher a roupa que lhe dá prazer, vai ficar com a quantidade de que precisa.

Depois de ter apanhado o jeito para escolher aquilo de que gosta, pode passar para as subcategorias a seguir. Os pontos mais importantes a lembrar são estes: certifique-se de que reúne todas as peças de roupa que existem em sua casa e de que manuseia cada uma.

Roupa de andar por casa:
É proibido despromover roupa a «roupa de andar por casa»

Parece um desperdício deitar fora uma coisa que ainda é perfeitamente utilizável, especialmente se a comprou. Em casos como este, os meus alunos perguntam-me muitas vezes se podem ficar com roupa que sabem que nunca vão usar na rua e usá-la como roupa de andar por casa. Se eu dissesse que «sim», a pilha de roupa de andar por casa iria ficar cada vez maior, sem qualquer diminuição do volume global de roupas.

Dito isto, admito que eu própria já fiz a mesma coisa com roupa que sabia que nunca mais iria vestir para ir à rua. Casacos de malha com borbotos, blusas fora de moda, vestidos que não me ficavam bem ou que eu simplesmente nunca vestia – não tardou muito para que eu desenvolvesse o hábito de despromover roupas como estas a «roupa de andar por casa» em vez de as deitar fora. No entanto, nove em cada dez vezes nunca as usava.

Em breve descobri que muitos dos meus alunos também tinham coleções de roupa de andar por casa que nunca usavam. Quando lhes perguntei porquê, as suas respostas foram muito reveladoras: «Não consigo descontrair-me nelas», «parece um desperdício usá-las em casa quando

realmente eram para sair», «não me agradam», etc. Defini-las como roupa de andar por casa é apenas um adiamento do momento de as deitar fora.

Há lojas dedicadas exclusivamente a roupa de andar por casa e o *design*, tecido e corte visam o relaxamento. Claro, é um género de roupa completamente diferente do que usamos na rua. As *T-shirts* de algodão são, provavelmente, o único tipo de roupa normal que pode ser reutilizado nesta categoria.

Não me parece correto guardar roupa de que não gostamos para descontrair em casa. A casa ainda é uma parte preciosa da vida. O seu valor não deve mudar apenas porque ninguém nos vê. Assim, a partir de hoje, largue o hábito de despromover roupas que não lhe agradam para andar por casa. O verdadeiro desperdício não está em deitar fora roupas de que não gosta, mas em usá-las embora esteja a esforçar-se por criar o espaço ideal para o seu estilo de vida ideal. Precisamente porque ninguém está lá para o ver, faz muito mais sentido reforçar uma imagem positiva vestindo roupas de que gosta.

O mesmo vale para o pijama. Se é uma mulher, vista algo feminino ou elegante. A pior coisa que pode fazer é usar um fato de treino velho. Às vezes conheço pessoas que se vestem assim o tempo todo, quer seja durante o dia quer seja para dormir. Se as calças de fato treino são o seu traje de todos os dias, vai acabar por parecer que só usa fato de treino, o que não é muito atraente. Os homens não têm de ser tão cuidadosos, porque o que usam em casa não parece ter tanto impacto na sua autoestima.

Curiosamente, sabia que muitas mulheres solteiras que usam fatos de treino em casa têm vasos com catos? Para uma mulher, é indiscutivelmente melhor ter em casa um vaso com flores que um com catos – pelo menos este é o meu ponto de vista – mas diz-se que os catos geram uma grande quantidade de iões negativos, e talvez essas mulheres estejam inconscientemente a precisar de uma terapia anti-stresse. Se, no entanto, se

vestirem com roupa que as faz sentir vibrantes em casa, podem criar os seus próprios iões negativos (e o seu efeito energético), sem dependerem dos catos.

Organizar a roupa:
Resolva os seus problemas de espaço dobrando-a bem

Após o processo de seleção, os meus alunos ficam normalmente apenas com um terço ou um quarto das roupas com que começaram. Como as roupas que querem guardar ainda estão empilhadas no chão, está na hora de começar a arrumá-las. Antes de abordar este passo, no entanto, deixe-me contar-lhe uma história.

Uma vez tive uma cliente com um problema que eu simplesmente não conseguia perceber. Era uma dona de casa com cerca de cinquenta anos e disse-me durante a entrevista inicial que não tinha espaço suficiente para toda a sua roupa. Pela planta da casa, no entanto, ficou claro que ela não só tinha dois roupeiros cheios para si, mas que esses roupeiros eram uma vez e meia maiores do que a média. Embora isto devesse ser espaço mais do que suficiente, ela ainda tinha um suporte com três varões cheios de cabides com roupa.

Espantada, calculei que o guarda-roupa dela devia ter mais de 2000 peças. Só quando visitei a sua casa é que finalmente entendi. Depois de abrir o roupeiro que ocupava todo o comprimento da parede, fiquei de boca aberta. Era como olhar para as roupas numa lavandaria. Pendurados em cabides estavam não apenas casacos e saias, mas também *T-shirts*, blusas, malas, e até roupa interior.

A minha cliente lançou-se imediatamente numa explicação pormenorizada da sua coleção de cabides. «Estes são feitos especialmente

para malhas, de modo que não escorregam. E estes são feitos à mão. Comprei-os na Alemanha.» Depois de uma palestra de cinco minutos, ela sorriu-me e disse: «A roupa não fica amarrotada se a pendurar. E também dura mais, certo?» Após algumas perguntas, descobri que ela não dobrava nenhuma das suas roupas.

Existem dois métodos para arrumar a roupa: um é colocá-la em cabides e pendura-la num varão e outro é dobrá-la e arrumá-la em gavetas. Percebo por que motivo as pessoas se possam sentir atraídas por pendurarem a roupa. Parece dar muito menos trabalho. No entanto, recomendo a dobragem como o método de armazenamento principal. «Mas é uma maçada dobrar roupa e guardá-la na gaveta. É muito mais fácil metê-la num cabide e pendurá-la no armário.» Se é isso que está a pensar, então ainda não descobriu o verdadeiro impacto da dobragem da roupa.

Não há comparação entre o espaço que se ganha a dobrar a roupa e aquele que se tem a pendurá-la. Embora dependa de certa forma da espessura da roupa em questão, é possível encaixar 20-40 peças de roupa dobradas na mesma quantidade de espaço necessário para pendurar dez. A cliente descrita anteriormente tinha apenas um pouco mais de roupa do que a média. Se a tivesse dobrado, não teria tido qualquer problema em guardá-la no espaço de que dispunha. Ao dobrar a sua roupa pode resolver quase todos os seus problemas de espaço.

Mas esse não é o único efeito da dobragem da roupa. O benefício real é que você tem de tocar em cada peça de roupa. Quando passa as mãos pelo tecido, derrama nele a sua energia. A palavra japonesa para «cura» é *te-ate*, que significa literalmente «imposição das mãos». O termo tem origem antes do desenvolvimento da medicina moderna, quando as pessoas acreditavam que colocar a mão numa lesão ajudava a curá-la. Sabemos que o contacto físico de um progenitor com o filho – dar-lhe a mão, fazer-lhe festas na cabeça, abraçá-lo – tem um efeito calmante. No caso das massagens, as mãos

de uma pessoa a trabalharem um músculo em tensão são mais eficazes que um aparelho. A energia que flui das mãos da pessoa para a nossa pele parece curar o corpo e a alma.

O mesmo é verdadeiro para a roupa. Quando pegamos na nossa roupa com as mãos e a dobramos cuidadosamente, estamos, creio eu, a transmitir-lhe energia, o que tem nela um efeito positivo. Dobrar bem estica o tecido e faz desaparecer vincos, e torna o tecido mais forte e mais vibrante. Roupas que foram cuidadosamente dobradas têm uma capacidade de resistência e um brilho que pode ser logo discernido, distinguindo-as claramente daquelas que foram enfiadas ao acaso numa gaveta. O ato de dobrar roupa é muito mais do que um método para ocupar menos espaço no armário. É um gesto de carinho, uma expressão de amor e apreço pela forma como essas roupas o apoiam. Portanto, quando dobramos, devemos fazê-lo com empenho, agradecendo às nossas roupas por protegerem os nossos corpos.

Além disso, dobrar as roupas depois de terem sido lavadas e secas é uma oportunidade para realmente as ver em pormenor. Por exemplo, pode identificar zonas onde o tecido está esgaçado ou ver que uma determinada peça de roupa está a ficar puída. Dobrar é realmente uma forma de diálogo com o seu guarda-roupa. As roupas tradicionais japonesas, *quimono* e *yukata*, foram sempre dobradas em retângulos para se encaixarem perfeitamente nas gavetas destinadas às suas dimensões uniformes. Não existe outro lugar no mundo que tenha uma cultura de dobrar a roupa mais refinada do que a japonesa: estou convencida de que esses genes são inerentes ao ADN do povo japonês.

Como dobrar a roupa:
A melhor maneira para a aparência perfeita

A roupa está lavada e pronta a ser guardada, mas é aqui que muitas pessoas hesitam. Dobrar parece trabalho extra, especialmente porque a roupa vai ser usada novamente em breve. Muitas pessoas não querem dar-se a esse trabalho e em breve têm uma pilha de roupa no chão. Adquirem a rotina diária de tirar algo da pilha para usar enquanto esta continua a crescer, acabando por se espalhar de um canto para ocupar o resto do aposento.

Se isso o descreve, não se preocupe. Nenhum dos meus alunos sabia como dobrar roupa corretamente quando começou as minhas aulas. Na verdade, muitos deles declararam que era sua política nunca dobrar a roupa. Abri roupeiros tão cheios que as roupas pareciam gelatina solidificada e vi gavetas cheias de roupas enroladas e torcidas como esparguete. Poderíamos mesmo pensar que os meus alunos nunca tinham ouvido a palavra «dobrar». Mas assim que terminaram o meu curso, todos eles, sem exceção, disseram-me: «Dobrar é divertido!»

Uma das minhas alunas, uma jovem dona de casa com pouco mais de vinte anos, detestava tanto dobrar a roupa que a mãe costumava ir lá a casa fazer isso por ela. Com o curso, no entanto, passou a adorar e até ensinou a mãe a dobrar corretamente. Depois de ter dominado esta técnica irá gostar de a pôr em prática todos os dias, e irá descobrir que é uma coisa útil para o resto da sua vida. Na verdade, passar pela vida sem saber qual o modo correto de dobrar a roupa é uma perda enorme.

O primeiro passo é visualizar como ficará o interior da sua gaveta quando terminar. O objetivo deve ser organizar o conteúdo para conseguir ver onde cada peça de roupa está num abrir e fechar de olhos, tal como consegue ver as lombadas dos livros nas prateleiras. A chave é guardar coisas na vertical em vez de na horizontal. Algumas pessoas imitam as lojas, dobrando cada peça de roupa num grande quadrado e depois pondo-as em cima umas das outras em camadas. Isso é ótimo nas lojas, mas não é o que

devemos fazer em casa, onde o nosso relacionamento com essas roupas é de longo prazo.

Para guardar roupas na vertical é necessário compactá-las, e isso aumenta o número de dobras. Algumas pessoas acreditam que mais dobras significa mais rugas, mas não é verdade. Não é o número de dobras, mas sim a pressão aplicada que provoca as rugas. Mesmo roupas dobradas ao de leve ficam com rugas se forem guardadas numa pilha, porque o peso das roupas funciona como prensa. Pense na diferença entre dobrar uma folha de papel e dobrar uma centena de folhas de uma só vez. É muito mais difícil obter um vinco acentuado ao dobrar uma pilha inteira de papel de uma só vez.

Assim que tiver uma imagem de como ficará o interior das suas gavetas, pode começar a dobrar. O objetivo é dobrar cada peça de roupa num retângulo simples. Primeiro dobre cada lado longitudinal da peça em direção ao centro e dobre as mangas para fazer uma forma retangular. Não importa como dobra as mangas. Em seguida, pegue numa das extremidades do retângulo e dobre-o para a outra ponta. Depois, dobre novamente em metades ou em três partes.

O número de dobras deve ser ajustado de modo que a roupa dobrada quando está na vertical fique à altura da gaveta. Este é o princípio básico. Se achar que o resultado final tem a forma correta, mas está muito solto e flexível para ficar na vertical, é sinal de que o seu modo de dobragem não se adequa ao tipo de roupa. Cada peça de roupa tem o seu próprio «ponto mágico» – o modo mais correto de dobrá-la. Isso vai variar dependendo do tipo de tecido e do tamanho, e, portanto, terá de ajustar o seu método até encontrar o que funciona. Não é difícil. Ao regular a altura da peça de roupa quando a coloca na vertical, irá encontrar ao ponto mágico com surpreendente facilidade.

O segredo é dobrar as peças de tecido fino e macio em partes mais pequenas, reduzindo a largura e a altura, e as de tecidos grossos de maneira menos compacta. Nos casos em que uma ponta da peça de roupa é mais grossa do que a outra, também ajuda manter a extremidade mais fina na mão ao dobrar. Não há nada mais gratificante do que descobrir esse ponto mágico, a sensação de estabilidade que se comprova ao ver que a peça de roupa mantém a forma quando está na vertical, a sensação de contentamento ao segurá-la na mão, percebendo a sua forma ideal. É como uma revelação súbita – *Então é assim que sempre quiseste ser dobrada!* – um momento histórico em que a sua mente e a peça de roupa se conectam. Adoro ver os rostos dos meus alunos iluminarem-se nesse momento.

Arrumar roupa:
O segredo para «energizar» o seu roupeiro

É ótimo abrir o seu armário e ver as roupas que adora dispostas ordenadamente em cabides. Mas os roupeiros dos meus alunos estão muitas vezes numa confusão tão grande que é preciso coragem só para abri-los e, uma vez abertos, é impossível encontrar qualquer coisa.

Existem duas causas possíveis. A primeira é o roupeiro estar simplesmente demasiado cheio. Uma das minhas alunas tinha enfiado tanta roupa lá dentro que levou três minutos a extrair um fato. Os cabides estavam tão juntos que quando, depois de muitos grunhidos e puxões, ela finalmente conseguiu extrair uma peça de roupa, as que estavam de cada lado saíram com ela, como fatias de pão numa torradeira. Percebi por que motivo ela não usava aquele roupeiro há vários anos. Este é um exemplo extremo, mas é verdade que a maioria das pessoas guarda muito mais do que o necessário nos seus roupeiros. É por isso que recomendo que dobre todas as roupas que

puder. Claro, existem alguns tipos de roupas que ficam melhor em cabides, como casacos, fatos, blusões, saias e vestidos. O meu padrão é este: pendure as roupas que parecem ficar melhor penduradas, como as feitas de tecidos macios que se agitam na brisa ou aquelas com cortes altamente elaborados, que protestam por ter sido dobradas. Estas devemos pendurar de bom grado.

A outra causa de um roupeiro desarrumado é a falta de conhecimento. Muitas pessoas simplesmente não sabem como organizar roupas em cabides. A regra mais básica é pendurar roupas da mesma categoria lado a lado, dividindo o seu roupeiro numa secção de casacos, noutra de fatos, etc. Tal como as pessoas, as roupas podem descontrair mais livremente quando na companhia de outras roupas semelhantes e, portanto, organizá-las por categoria ajuda-as a sentirem-se mais confortáveis e seguras. Pode literalmente transformar o seu armário se adotar este princípio.

É claro que muitas pessoas insistem que, mesmo quando organizam as suas roupas por categoria, não tarda muito para que fiquem novamente desarrumadas. Então, deixe-me revelar um segredo para manter a arrumação dos roupeiros que se esforça bastante por manter. Organize as suas roupas para que «subam para a direita». Desenhe uma seta a subir para a direita e, em seguida, outra a descer para a direita. Pode fazer isso em papel ou apenas desenhá-las no ar. Reparou que quando desenha uma seta a subir para a direita se sente mais leve? As linhas que sobem para a direita são mais agradáveis para os nossos sentidos. Aplicando este princípio à organização do seu roupeiro, pode transferir esse bem-estar para o seu conteúdo.

Para isso, pendure peças pesadas no lado esquerdo do armário e leves à direita. As peças pesadas incluem as compridas, as feitas de tecido mais pesado, e as de cor escura. À medida que se desloca para o lado direito do armário, o comprimento da roupa fica mais pequeno, o tecido mais fino e a cor mais clara. Por categoria, os sobretudos devem estar no canto esquerdo, seguidos de vestidos, casacos, calças, saias e blusas. Esta é a ordem básica,

mas dependendo das tendências do seu guarda-roupa, o que se classifica como «pesado» em cada categoria será diferente. Use a sua intuição para criar um equilíbrio que faça parecer que as roupas estão inclinadas para cima e para a direita. Além disso, organize as roupas dentro de cada categoria das pesadas para as leves. Quando está diante de um roupeiro que foi reorganizado de modo que as roupas subam para a direita, vai sentir o seu coração bater mais depressa e as células do seu corpo zumbirem com energia. Esta energia também será transmitida às suas roupas. Mesmo quando fecha a porta do roupeiro, o seu quarto irá parecer mais fresco. Depois de ter experimentado isso, nunca irá perder o hábito de organizar por categoria.

Algumas pessoas podem achar que prestar atenção a tais pormenores dificilmente irá causar uma tal mudança, mas porquê desperdiçar o seu tempo a duvidar se incorporar esta magia no seu armário pode manter a sua assoalhada arrumada? Irá levar apenas dez minutos a reorganizar o seu roupeiro por categorias, portanto confie em mim e experimente. Mas não se esqueça de que primeiro precisa de reduzir o seu guarda-roupa e ficar apenas com as roupas de que realmente gosta.

Guardar meias:
Trate as suas meias e colãs com respeito

Alguma vez se apercebeu de que, apesar das suas boas intenções, magoou alguém sem dar por isso? Neste caso, sem se dar conta do impacto das suas ações na disposição da vítima, o culpado mantém-se indiferente e continua com a vida de sempre. Isto é um pouco semelhante à forma como muitas pessoas tratam as meias.

Visitei uma cliente cinquentona, com trinta anos de experiência como dona de casa. Como sempre, começámos pelas roupas dela. Avançámos pelo seu guarda-roupa a um ritmo calmo, terminámos a roupa interior e estávamos prontas a começar a organizar as suas meias. Porém, quando ela abriu a gaveta das meias, não pude reprimir um suspiro. Estava cheia de coisas parecidas com batatas, que rolavam soltas. Ela dobrara as partes de cima das peúgas para formar bolas e amarrara os colãs com força no meio. Fiquei sem palavras. Envergando um avental branco engomado, a minha cliente sorriu e disse: «Assim é fácil escolher aquilo de que preciso, e é uma forma muito simples de as guardar, não acha?» Embora encontre frequentemente esta atitude durante as minhas aulas, nunca deixa de me surpreender. Deixem-me dizer aqui e agora: nunca amarre os colãs, nunca faça bolas com as meias.

Apontei para as meias enroladas. «Olhe para elas com atenção. Deviam estar a descansar. Acha realmente que elas conseguem descansar assim?»

É verdade. As meias e os colãs guardados na sua gaveta estão essencialmente de férias. Levam uma tareia brutal no seu trabalho diário, presas entre o seu pé e o seu sapato, suportando pressão e fricção para proteger os seus preciosos pés. O tempo que passam na gaveta é a sua única oportunidade de descansar. Mas se forem dobradas, enroladas ou amarradas, estão sempre em tensão, o tecido esticado e o elástico repuxado. Rolam e chocam umas com as outras de cada vez que a gaveta é aberta e fechada. Quaisquer meias e colãs suficientemente infelizes para serem empurrados para o fundo da gaveta são muitas vezes esquecidos tanto tempo que os seus elásticos se distendem para além da recuperação. Quando o dono finalmente os descobre e os calça, será demasiado tarde e vão para o lixo. Que tratamento pode ser pior do que esse?

Comecemos pela forma como deve dobrar os seus colãs. Se os amarrou, comece por desfazer o nó! Coloque os pés do colã um em cima do outro e

dobre o colã ao meio no sentido do comprimento. Em seguida, dobre-o em três partes, certificando-se de que os pés estão dentro, não fora, e que o cós sai ligeiramente no cimo. Por fim, role o colã em direção ao cós. Se o cós ficar do lado de fora quando termina, fez tudo bem. Dobre as meias até ao joelho da mesma maneira. Com tecido mais espesso, como os colãs de inverno, é mais fácil enrolar se os dobrar ao meio, em vez de em três partes. O objetivo é que a meia esteja compacta e estável quando tiver terminado, muito parecida com um rolo de sushi.

Quando guarda os colãs na gaveta, organize-os de modo que a parte enrolada seja visível. Se os guarda em gavetas de plástico, recomendo colocá-los primeiro numa caixa de cartão, para que não escorreguem e se desenrolem, e que coloque a caixa na gaveta. Uma caixa de sapatos tem o tamanho ideal para uma divisória de colãs. Este método é o melhor. Permite-lhe ver quantos colãs tem num único olhar, protege os colãs de danos, e mantém-nos macios e sem rugas, de modo que são mais fáceis de calçar. E isso também deixa as suas meias de melhor humor.

Dobrar peúgas é ainda mais fácil. Se dobrou os elásticos, comece por desdobrá-los. Coloque uma peúga em cima da outra e siga os mesmos princípios de dobrar a roupa. Para meias baixas que apenas cobrem os pés, dobrar duas vezes é o suficiente; para meias até ao artelho, três vezes; para meias até ao joelho e meias por cima do joelho, quatro a seis vezes. Pode ajustar o número de dobras para atingir a altura que melhor se adapte à gaveta. É fácil. Basta querer fazer um retângulo simples, a chave para dobrar. Guarde as meias na vertical, tal como fez com a roupa. Ficará surpreendido com o pouco espaço de que precisa em relação aos seus «dias das bolas de batata», e verá as suas meias suspirarem de alívio por estarem soltas.

Quando vejo alunos do secundário com meias altas e elásticos já lassos sinto vontade de lhes explicar como dobrar corretamente as meias.

Mudança de estação:
O método que evita fazê-lo

Junho no Japão é a estação das chuvas. Também é tradicionalmente o mês do *koromogae*, quando as pessoas mudam para as roupas de verão. Isto é precedido por várias semanas de limpeza, da embalagem das roupas de inverno e da desembalagem das roupas de verão. Sempre que esta altura do ano se aproxima, lembra-me que também eu costumava fazer isso. Durante anos, no entanto, não me dei ao trabalho de arrumar a roupa de acordo com a estação do ano.

O costume do *koromogae* teve origem na China e foi introduzido na corte do Japão durante o período Heian (794-1185). Foi só no final do século XIX, quando os trabalhadores e os estudantes começaram a usar uniformes, que o costume foi introduzido nas empresas e escolas. Estas mudam oficialmente para o uniforme de verão no início de junho e para o uniforme de inverno no início de outubro. Por outras palavras, esta regra só foi aplicada a organizações, e a sua extensão aos lares não era realmente necessária.

Mas como todos os outros japoneses, eu também estava convencida de que tinha de guardar e desembalar as roupas sazonais duas vezes por ano, em junho e outubro. Passava estes dois meses ocupada a esvaziar e a tornar a encher roupeiros e gavetas. Para ser sincera, achava este costume uma maçada. Se um vestido que eu queria usar estava guardado numa caixa na prateleira de cima do roupeiro, parecia demasiado trabalho ir buscá-lo e desenterrá-lo. Em vez disso, contentava-me em vestir outra coisa. Houve alguns anos em que só consegui ir buscar as minhas roupas de verão em julho e percebi que, nesse meio tempo, tinha comprado roupas semelhantes às que já possuía. Muitas vezes, assim que eu ia buscar a minha roupa de verão, o tempo de repente voltava a arrefecer.

O hábito de guardar roupas sazonais já não se coaduna com os dias de hoje. Com a introdução dos ares condicionados e dos aquecimentos, as nossas casas estão menos sujeitas ao clima lá fora. Não é raro agora ver pessoas de *T-shirts* em casa, mesmo no inverno. Então está na altura de abandonar este hábito e ter todas as nossas roupas prontas para ser usadas durante todo o ano, independentemente da estação.

Os meus alunos adoram esta abordagem, em especial porque podem ver a qualquer altura exatamente que roupa têm. Não são necessárias técnicas difíceis. Precisa apenas de organizar a sua roupa na premissa de que não vai fazer a mudança da estação. O segredo consiste em não exagerar nas classificações. Divida as suas roupas por material, roupa de lã ou roupa de algodão, quando as guarda na gaveta. Evite categorizar por estação – verão, inverno, outono-e-primavera – ou por atividade, como trabalho e lazer, porque o resultado é muito vago. Se o espaço do meu cliente é limitado, eu faço-o guardar apenas peças pequenas e específicas fora de estação, como fatos de banho e chapéus de sol para o verão, e cachecóis, luvas e protetores de orelhas para o inverno. Apesar de não serem pequenos, os sobretudos e parcas também podem ser guardados no fundo do armário durante a estação quente.

Para quem ainda não tem espaço suficiente, deixe-me partilhar algumas sugestões para arrumar as suas roupas fora de estação. Muitas pessoas guardam-nas em caixas de plástico com tampas. Estas, no entanto, são as mais difíceis de usar eficazmente. Uma vez guardadas no roupeiro, é provável que se ponha alguma coisa em cima delas, e tirar a caixa para fora e abri-la parece dar demasiado trabalho. No fim, é muito fácil esquecer que a caixa existe até a estação estar quase no fim. Se tenciona comprar espaços de arrumação num futuro próximo, recomendo que compre antes uma cómoda. Tenha cuidado para não enterrar a sua roupa no armário, mesmo que seja da estação errada. A roupa que ficou fechada meio ano parece

murcha, como se tivesse sido sufocada. Em vez disso, abra o roupeiro e deixe entrar um pouco de luz e ar de vez em quando. Abra a gaveta ocasionalmente e passe as mãos sobre o conteúdo. Deixe-o saber que está ansiosa por usá-lo quando o tempo for o certo. Este tipo de «comunicação» ajuda a sua roupa a manter-se vibrante e mantém o seu relacionamento com ela vivo por mais tempo.

Arrumar livros:
Disponha todos os seus livros no chão

Depois de ter terminado de organizar e guardar a sua roupa, está na hora de passar aos livros. Os livros são uma das três coisas que as pessoas acham mais difícil de deitar fora. Muita gente diz que os livros são a única coisa de que não conseguem separar-se, independentemente de serem leitores ávidos ou não, mas o verdadeiro problema é realmente a forma como se separam deles.

Uma das minhas alunas, uma mulher na casa dos trinta anos que trabalhava para uma empresa de consultoria estrangeira, adorava livros. Não só tinha lido todos os livros de gestão, como também uma ampla gama de romances e manga. Naturalmente, o seu quarto estava cheio de livros. Tinha três grandes estantes até ao teto repletas de livros e cerca de vinte torres da altura da cintura de livros empilhados precariamente no chão. Ao caminhar pelo quarto, tive de as contornar e torcer-me para evitar colidir com elas. Disse-lhe o que digo a todos os meus alunos.

«Por favor, comece por tirar todos os livros das prateleiras e coloque-os no chão.»

Os seus olhos arregalaram-se.

«Todos? São muitos.»

«Sim, eu sei. Todos, por favor.»

«Mas…» Ela hesitou um momento, como se procurasse as palavras antes de continuar. «Não seria mais fácil escolhê-los enquanto ainda estão na prateleira e eu posso ver os títulos?»

Os livros estão geralmente dispostos em filas para os seus títulos serem claramente visíveis, portanto parece fazer mais sentido eliminar os que não quer quando consegue vê-los. Além disso, os livros são pesados. Tirá-los da prateleira para os voltar a lá pôr parece um desperdício de esforço... Mesmo assim, não salte este passo. Tire todos os livros das suas estantes. Não pode julgar se um livro realmente o prende, ou não, quando ele ainda está na prateleira. Tal como a roupa ou quaisquer outros objetos, os livros que foram deixados intocados na prateleira durante muito tempo estão dormentes. Ou talvez eu deva dizer que estão «invisíveis». Embora à vista de todos, permanecem invisíveis, assim como um louva-a-deus na relva, a fundir-se com a paisagem. (Alguma vez experimentou esse choque de surpresa quando de repente se percebe que ele está ali?)

Se se perguntar «isto provoca-me alegria?» quando está apenas a olhar para as coisas nas suas prateleiras ou nas suas gavetas, a pergunta não vai significar muito para si. Para decidir realmente se deseja ficar com uma coisa ou deitá-la fora, deve tirar as suas coisas de hibernação. Mesmo as pilhas de livros que já estão no chão serão mais fáceis de avaliar se as mudar para uma parte diferente do chão ou as reempilhar. Tal como o abanar suave que usamos para acordar alguém, podemos estimular os nossos bens movendo-os fisicamente, pondo-os ao ar e «despertando-os».

Enquanto ajudo os meus alunos a arrumar as suas casas ou escritórios, ponho-me à frente do monte de livros que acumularam no chão e bato palmas, ou então afago suavemente as capas. Apesar de os meus alunos no início olharem para mim com estranheza, ficam inevitavelmente admirados com a rapidez e a precisão com que são capazes de escolher depois disso.

Conseguem decidir aquilo de que precisam e aquilo de que não precisam. É muito mais difícil escolher os livros quando eles ainda estão na prateleira, o que significa que terá de repetir o processo mais tarde. Se houver muitos livros para organizar no chão de uma só vez, peço aos meus alunos que os dividam em quatro grandes categorias:

Publicações gerais (livros que lê por prazer)
Livros de uso prático (obras de referência, livros de culinária, etc.)
Livros para admirar (álbuns de fotografias, etc.)
Revistas

Depois de ter empilhado os seus livros, pegue-lhes um a um e decida se deseja guardá-los ou deitá-los fora. O critério é se lhe dá ou não prazer quando lhe toca. Lembre-se, eu disse quando lhe *toca*. Certifique-se de que não começa a lê-lo. A leitura tolda a sua avaliação. Em vez de perguntar a si mesmo o que sente, vai começar a perguntar se precisa ou não desse livro. Imagine o que seria ter uma estante cheia só com os livros de que realmente gosta. Não é uma imagem fascinante? Para alguém que adora livros, que maior felicidade pode haver?

Livros não lidos:
«Um dia» significa «Nunca»

A razão mais comum para não deitar fora um livro é «posso querer relê-lo um dia». Reserve um momento para contar o número de livros que realmente leu mais de uma vez. Quantos são? Para alguns podem ser apenas cinco, enquanto para outros – os veteranos da leitura – podem ser uma centena. No entanto, as pessoas que releem assim tantos livros têm geralmente profissões

específicas, são investigadores ou escritores. Raramente irá encontrar pessoas comuns como eu que tenham relido tantos livros. Sejamos realistas. Você vai reler muito poucos dos seus livros. Tal como com a roupa, temos de parar e pensar sobre o objetivo desses livros.

Os livros são essencialmente papel – folhas de papel impressas com letras e coladas. O seu verdadeiro propósito é serem lidos para transmitir informações aos seus leitores. É a informação que se encontra neles que tem um significado, não o facto de estarem na prateleira. Você lê livros pela experiência da leitura. Livros que leu já foram experimentados e o seu conteúdo está dentro de si, mesmo que não se lembre. Assim, ao decidir com que livros ficar, esqueça se acha que vai lê-lo novamente, ou se já domina o conteúdo. Em vez disso, pegue em cada livro e decida se ele lhe faz bater o coração mais depressa ou não. Guarde apenas os livros que o fazem feliz só de vê-los nas prateleiras, aqueles de que realmente gosta. Isso inclui também este livro. Se não sentir nenhuma alegria quando o segura na mão, preferia que o deitasse fora.

E quanto aos livros que começou, mas ainda não acabou de ler? Ou livros que comprou, mas ainda não começou? O que deve ser feito com livros como estes que pretende ler um dia? A Internet tornou mais fácil a compra de livros, mas em consequência parece-me que as pessoas têm muito mais livros por ler do que antes, variando entre três a mais de quarenta. Não é raro as pessoas comprarem um livro e a seguir comprarem outro não muito tempo depois, antes de terem lido o primeiro. Os livros por ler acumulam-se. O problema com os livros que pretendemos ler um dia é que são muito mais difíceis de descartar do que aqueles que já lemos.

Lembro-me de um incidente quando estava a dar uma aula ao presidente de uma empresa sobre organização no seu escritório. Como seria de esperar de um empresário naquele nível, ele tinha as prateleiras cheias de títulos que soavam difíceis, os considerados clássicos, como Drucker e Carnegie, bem

como os mais recentes *best-sellers*. Era como entrar numa livraria. Quando vi a coleção dele, tive um pressentimento. Claro, quando ele começou a escolhê-los, colocou um livro atrás do outro na sua pilha «para guardar», anunciando que ainda não tinham sido lidos. Ao terminar, ainda tinha cinquenta livros e mal diminuíra a sua coleção original. Quando perguntei porque ficava com eles, ele deu a resposta clássica da minha lista das respostas mais prováveis: «Porque posso querer lê-los um dia.» Por experiência própria, posso dizer-lhe já que esse «um dia» nunca chega.

Se perdeu a oportunidade de ler um determinado livro, mesmo que lhe tenha sido recomendado ou que o tencionasse ler há muito tempo, então esta é a sua oportunidade de o deixar ir. Pode ter querido lê-lo quando o comprou, mas se não o leu até agora, o objetivo do livro foi ensinar-lhe que não precisava dele. Não há necessidade de terminar a leitura de livros em que ficou a meio. O seu propósito era ser lido até meio. Então, livre-se de todos esses livros não lidos. Será muito melhor para si ler o livro que realmente o prende agora do que aquele que deixou a apanhar pó durante anos.

As pessoas com grandes coleções de livros são quase sempre alunos diligentes. É por isso que não é raro ver muitos livros de referência e guias de estudo nas estantes dos meus alunos. Os mais comummente não lidos são livros didáticos de inglês, como testes para comunicação internacional, manuais práticos de conversação para viajantes e livros de expressões técnicas úteis. Os manuais de preparação para os exames são muito diversificados, indo da contabilidade, imóveis e secretariado à aromaterapia e à combinação de cores. Às vezes fico espantada com o tipo de coisas que interessam aos meus alunos. Muitos deles também guardam os seus velhos livros da escola.

Então se, como muitos dos meus alunos, tem livros que se encaixam nesta categoria, peço-lhe que deixe de insistir que vai usá-los um dia e se livre

deles hoje. Porquê? Porque a probabilidade de os ler é muito baixa. De todos os meus alunos, menos de quinze por cento dá uso a esses livros. Quando me explicam porque querem ficar com eles, as suas respostas são acerca do que pretendem fazer «um dia». «Gostava de estudar isto um dia», «vou estudar isto quando tiver um pouco mais de tempo», «pensei que seria útil dominar o inglês», «queria estudar contabilidade porque estou em gestão». Se ainda não tiver feito o que pretendia fazer, deite fora esse livro. Só então será capaz de testar o seu interesse pelo assunto. Se os seus sentimentos não mudarem depois de o deitar fora, então está muito bem como é. Se quiser tanto o livro depois de o deitar fora que está disposto a comprar outro exemplar, então compre e desta vez leia-o e estude-o.

Livros a conservar:
Aqueles que pertencem ao seu «olimpo» pessoal

Atualmente a minha coleção de livros tem cerca de trinta volumes, mas no passado sentia muita dificuldade em desfazer-me deles, porque os adoro. A primeira vez que passei revista à minha biblioteca usando o critério de me darem ou não alegria, tinha cerca de uma centena de volumes na estante. Embora isto não seja excessivo em relação à média, senti que ainda poderia reduzir o seu número. Um dia decidi dar uma olhadela mais atenta ao que tinha. Comecei com livros que considerava sacrilégio desfazer-me. No meu caso, o primeiro da lista foi *Alice no País das Maravilhas*, que li várias vezes desde o primeiro ano. Livros como este, que se enquadram num olimpo» pessoal de livros, são simples de identificar. Em seguida, olhei para os livros que inspiraram prazer, mas não chegaram a entrar no «olimpo». À medida que o tempo passa o conteúdo desta categoria muda naturalmente, mas são estes livros que quero manter neste período da minha

vida. Naquela altura, um deles era *The Art of Discarding*, que pela primeira vez me abriu os olhos para as arrumações, embora já não o tenha. Também convém guardar livros que proporcionam este grau de satisfação.

Os mais difíceis são aqueles que lhe causam um prazer moderado – os livros com palavras e frases que tocaram o seu coração, e que pode querer reler. Estes são os mais difíceis de deitar fora. Embora eu não sentisse qualquer pressão para me livrar deles, não podia ignorar o facto de só me causarem um prazer moderado, particularmente quando eu procurava a perfeição em matéria de arrumação. Comecei a procurar uma maneira de os deixar ir sem arrependimentos e, por fim, descobri aquilo a que chamei «método de redução de volume». Percebendo que aquilo que eu realmente desejava guardar não era o livro, mas certas informações ou palavras específicas que ele continha, decidi que se guardasse apenas o que era necessário, devia ser capaz de deitar o resto fora.

A minha ideia era copiar as frases que me inspiraram para um caderno. Com o tempo, pensei, isso iria tornar-se uma coleção pessoal das minhas palavras de sabedoria favoritas. Podia ser divertido relê-las no futuro e seguir o caminho por onde os meus interesses me tinham levado. Com grande entusiasmo, peguei num caderno de que gostava e lancei-me no meu projeto. Comecei por sublinhar as partes que queria copiar. Então escrevi o título do livro no meu caderno e comecei a transcrevê-las. No entanto, depois de começar, percebi que este processo era muito trabalhoso. Copiar leva tempo e se eu pretendia conseguir ler aquelas palavras no futuro, a minha letra teria de ser bonita. Copiar dez citações de um único livro levaria pelo menos meia hora, e isso era uma estimativa por baixo. A ideia de fazer isso com quarenta livros deixou-me tonta.

O meu plano seguinte foi usar uma máquina de fotocópias. Iria copiar as partes com que queria ficar, recortá-las e colá-las no caderno. Isso, pensei, deve ser muito mais rápido e mais fácil. Mas quando tentei, foi ainda mais

trabalhoso. Finalmente decidi rasgar a página relevante do livro. Colar folhas num caderno também foi uma maçada, por isso simplifiquei o processo enfiando-as antes numa pasta. Isso só levou cinco minutos por livro e consegui livrar-me de quarenta livros e manter as partes de que gostava. Fiquei extremamente satisfeita com os resultados. Dois anos após iniciar este «método de redução de volume», constatei algo de súbito: nunca tinha sequer olhado para a pasta que criara. Todo aquele esforço fora apenas para aliviar a minha própria consciência.

Recentemente, notei que ter menos livros aumenta o impacto da informação que leio. Reconheço as informações necessárias muito mais facilmente. Muitos dos meus alunos, particularmente aqueles que têm deitado fora um número considerável de livros e papéis, também mencionaram isso. Para os livros, o *timing* é tudo. O primeiro momento em que encontramos um livro em particular é o momento certo para lê-lo. Para evitar perder esse momento, recomendo que mantenha a sua coleção pequena.

Classificar papéis:
A regra de ouro é deitar tudo fora

Assim que acabar de organizar os livros, é hora de avançar para os papéis. Por exemplo, o cesto das cartas a abarrotar de envelopes; as comunicações da escola coladas ao seu frigorífico; o convite sem resposta para a reunião de ex-alunos ao lado do telefone; os jornais que se acumularam na sua mesa ao longo dos últimos dias. Existem vários locais dentro de casa onde os papéis tendem a acumular-se.

Embora a suposição geral seja de que há muito menos papéis em casa do que num escritório, isso não é realmente verdade. A quantidade mínima de papel que os meus alunos deitam fora é de dois sacos de quarenta e cinco

litros. A máxima até agora foi de quinze sacos. Não sei quantas vezes ouço os trituradores de papel dos meus alunos encravarem-se. É extremamente difícil gerir um volume tão grande de papel, mas de vez em quando conheço alguns alunos surpreendentes cujas capacidades de arquivamento me tiram o fôlego. Quando pergunto: «Como está a organizar os seus papéis?», as suas explicações são extremamente pormenorizadas.

«Os papéis relacionados com as crianças vão para este arquivo. Este é o meu arquivo de receitas. Os recortes de revistas vão para aqui, e as instruções dos meus eletrodomésticos estão nesta caixa...»

Classificaram os seus papéis com tal pormenor que a minha mente às vezes divaga a meio da explicação. Confesso: detesto arquivar papéis! Nunca uso vários dossiês nem etiquetas. Este sistema talvez funcione melhor num ambiente de escritório, onde muitas pessoas usam os mesmos documentos, mas não há nenhuma necessidade de usar tal sistema em casa.

O meu princípio básico para escolher papéis é deitar tudo fora. Os meus alunos ficam atordoados quando digo isto, mas não há nada mais irritante do que papéis. Afinal de contas, nunca vão inspirar alegria, por muito cuidado que tenhamos a guardá-los. Por esta razão, recomendo que deite fora tudo o que não se enquadre numa das três categorias: «em uso», «necessário por um período limitado», e «conservar por tempo indeterminado».

O termo «papéis», por sinal, não inclui papéis com valor sentimental, como cartas de amor ou diários. Tentar classificar estes irá abrandar drasticamente o seu ritmo. Limite-se primeiro a classificar papéis que não lhe causam qualquer emoção e termine o trabalho de uma penada. Cartas de amigos e amantes podem ser deixadas para quando enfrentar os itens sentimentais.

Depois de ter despachado os papéis que não evocam nenhum prazer, o que deve fazer com aqueles que decidiu guardar? O meu método de arquivamento é extremamente simples. Divido-os em duas categorias: papéis

a serem arquivados e papéis que têm de ser tratados. Embora a minha política seja deitar fora todos os papéis, estas são as únicas categorias que crio para aqueles que não podem ser descartados. Cartas que exigem uma resposta, formulários que precisam de ser entregues, um jornal que tenciono ler – faça um canto especial para papéis como estes. Certifique-se de que os mantém todos num só local. Nunca os deixe espalharem-se para outras partes da casa. Recomendo que use um organizador vertical e que lhe atribua um local específico. Todos os papéis que necessitam de atenção podem ser colocados aqui sem ter de os separar.

Quanto aos papéis que devem ser arquivados, subdivido-os de acordo com a frequência de uso. Mais uma vez, a forma como os divido não é complicada. Organizo-os em papéis utilizados com pouca frequência e documentos usados com mais frequência. Papéis usados com pouca frequência incluem apólices de seguros, garantias e contratos de arrendamento. Infelizmente, estes devem ser guardados de forma automática, apesar de não lhe provocarem nenhuma alegria. Como quase nunca irá precisar de aceder aos papéis desta categoria, não tem de despender um grande esforço em guardá-los. Recomendo que os meta todos numa pasta de plástico transparente, sem se preocupar com mais categorizações.

A outra subcategoria consiste em papéis que irá manusear com mais frequência, como informações sobre *workshops* e seminários ou recortes de jornais. Estes precisam de ser guardados de forma que sejam fáceis de consultar, e é por isso que recomendo inseri-los em micas plásticas num dossiê transparente. Esta categoria é a mais complicada de todas. Apesar de papéis como estes não serem realmente necessários, tendem a multiplicar-se. Reduzir o volume desta categoria é fundamental para organizar os seus papéis.

Resumindo, os papéis são organizados em apenas três categorias: os que precisam de atenção imediata, os que devem ser guardados, como

documentos contratuais, e os que devem ser guardados e são de outro tipo. O objetivo é ter todos os papéis de uma categoria no mesmo dossiê ou pasta e que se abstenha de subdividi-los ainda mais com base no conteúdo. Por outras palavras, só precisa de três caixas ou pastas.

Não se esqueça de que a pasta dos documentos que precisam de atenção imediata deve estar vazia. Se houver nela papéis, significa que deixou coisas por fazer na sua vida que exigem atenção. Embora eu nunca tenha conseguido esvaziar completamente a minha caixa de documentos que precisam de atenção imediata, este é o objetivo a que devemos aspirar.

Tudo sobre papéis:
Como organizar os mais difíceis

A minha política básica é deitar fora todos os papéis, mas vai sempre haver alguns com os quais é difícil fazer isso. Vamos considerar aqui como lidar com estes.

Materiais didáticos de seminários

As pessoas que gostam de estudar costumam participar em seminários ou cursos sobre vários assuntos, como aromaterapia, raciocínio lógico, ou marketing. A tendência recente no Japão é utilizar tempo no início da manhã para ir a seminários antes do horário de trabalho. O conteúdo e a duração são alargados, dando às pessoas uma ampla escolha. Para os participantes, os materiais produzidos diligentemente pelo docente são semelhantes a uma medalha de honra, e, como tal, é difícil separarem-se deles. Porém, quando visito as casas desses aprendizes fervorosos, descubro que esses materiais usurpam demasiado espaço, criando um ambiente opressivo.

Uma das minhas alunas era uma mulher de trinta anos que trabalhava numa empresa de publicidade. Assim que entrei na sua sala, pareceu-me estar num escritório. Os meus olhos foram agredidos por filas de dossiês com títulos cuidadosamente impressos. «São materiais dos seminários a que assisti», disse ela. Uma fanática confessa de seminários, ela tinha guardado e arquivado os materiais de todos os seminários a que assistira.

Muitas vezes as pessoas insistem: «Quero voltar a estudar esses materiais um dia», mas a maioria nunca o faz. Além disso, têm geralmente materiais de vários seminários sobre o mesmo assunto, ou semelhantes. Porquê? Porque o que aprenderam nos seminários não ficou. Não estou a dizer isto como crítica, mas apenas para realçar que não vale a pena guardar material de seminários anteriores. Se o conteúdo não é colocado em prática, esses cursos não fazem sentido. O valor de um seminário tem início no momento em que começamos a frequentá-lo, e o segredo para extrair o valor total é pôr em prática o que aprendemos lá assim que o curso termina. Porque é que as pessoas pagam tanto por esses cursos quando podem ler a mesma coisa num livro ou noutro lado? Porque querem sentir a paixão do professor e a experiência do ambiente de aprendizagem. Assim, o verdadeiro material é o seminário em si, e deve ser experimentado ao vivo. Quando participar num seminário, faça-o com a vontade de deitar fora todos os documentos distribuídos. Se se arrepender de os deitar fora, faça de novo o mesmo seminário, e desta vez ponha em prática o que aprendeu. É paradoxal, mas acredito que é precisamente por nos agarrarmos a esses materiais que não pomos em prática o que aprendemos. A maior coleção de materiais de seminários que vi até agora tinha cento e noventa dossiês. Escusado será dizer que fiz a minha aluna deitar todos fora.

Extratos do cartão de crédito

Outra coisa a deitar fora são os extratos do seu cartão de crédito. Qual é o seu propósito? Para a maioria das pessoas, é simplesmente um meio de verificar quanto dinheiro foi gasto em quê durante um determinado mês. Assim, depois de verificar o conteúdo para confirmar que ele está correto e de ter escrito o valor no seu livro de despesas familiares, o extrato cumpriu o seu objetivo e deve deitá-lo fora. Confie em mim. Não precisa de sentir nenhuma culpa.

Consegue pensar noutro momento em que realmente precise desses extratos? Imagina que pode precisar deles em tribunal para provar o quanto foi gasto? Isso não vai acontecer, por isso não há necessidade de guardar esses extratos durante o resto da sua vida. O mesmo é verdadeiro para os extratos dos débitos automáticos na sua conta. Seja firme e aproveite esta oportunidade para se livrar deles.

De todos os meus alunos, os que tiveram mais dificuldade a deitar fora papéis foi um casal de advogados. Estavam sempre a perguntar: «E se este documento for necessário em tribunal?» De início, fizeram muito poucos progressos, mas no fim, até eles foram capazes de se desfazer de quase todos os seus papéis sem quaisquer problemas. Se eles puderam fazê-lo, você também pode.

Garantias de eletrodomésticos

Quer seja uma televisão ou uma máquina fotográfica digital, todos os aparelhos elétricos vêm com uma garantia. Esta é a categoria de documento mais comum em qualquer casa, e a que quase toda a gente arquiva corretamente. O método de organização, no entanto, não costuma ser o melhor.

Em geral, as pessoas guardam as garantias em pastas transparentes ou arquivos estilo acordeão. A sua atração é o facto de os documentos poderem ser arquivados em compartimentos separados. No entanto, é aí que reside a

armadilha. Como estão tão bem divididos, é fácil ignorar coisas. A maioria das pessoas não só guarda a garantia, mas também o manual de instruções no mesmo sítio. Em primeiro lugar, comecemos por deitar fora estes manuais. Dê-lhes uma olhadela. Alguma vez os usou? Em geral, são poucos os manuais que precisamos mesmo de ler, como o do nosso computador ou o manual da máquina fotográfica digital, e estes são tão grossos que, de qualquer maneira, não vão caber num dossiê. Então, basicamente, qualquer manual contido na sua pasta de garantias pode ser deitado fora sem causar qualquer dificuldade.

Até ao momento, todos os meus alunos deitaram fora a maioria dos seus manuais, incluindo os dos computadores e das máquinas fotográficas, e nenhum deles teve quaisquer problemas por isso. Se têm um problema, em geral conseguem repará-lo sozinhos ao mexer no aparelho, e podem encontrar soluções para qualquer coisa que não conseguirem descobrir sozinhos na Internet ou na loja onde fizeram a compra. Então, garanto-lhe que pode deitá-los fora sem problema.

Voltando às garantias. O método de arquivo que recomendo é colocá-las todas numa única pasta transparente, sem as separar por categorias. As garantias são usadas apenas uma vez por ano, se tanto. Qual o interesse de as escolher e separar cuidadosamente quando é tão pouco provável que precise delas? Além disso, se as arquivou numa pasta de arquivo, vai ter de folhear as páginas para encontrar a garantia certa. Nesse caso, é mais fácil guardá-las todas numa única pasta, retirá-las e procurar a que interessa.

Se as classificar com demasiado pormenor, quer dizer que terá menos oportunidades de olhar para cada garantia. Quando der por isso, a garantia terá expirado. Se tiver de as vasculhar todas quando precisa de uma, tem aí uma excelente oportunidade para verificar as datas de validade das suas outras garantias. Dessa forma, não tem de se dar ao trabalho de verificar de propósito o conteúdo apenas à procura das datas de validade e, muitas

vezes, não tem sequer de comprar a pasta transparente onde guarda as garantias porque em geral já há pelo menos uma em casa. Por outras palavras, este método ocupa um décimo do espaço dos métodos convencionais.

Postais de Ano Novo

A finalidade dos postais de Ano Novo é desejar um bom Ano Novo. Isso significa que cada cartão cumpriu o seu objetivo no momento em que o destinatário acaba de lê-lo. Pode deitá-los fora com um sentimento de gratidão por lhe terem transmitido os cumprimentos do remetente. Se guardar os postais para confirmar o endereço de envio no ano seguinte, guarde apenas o equivalente a um ano. Deite fora os que têm dois ou mais anos, exceto aqueles que o fazem sentir alegria.

Cadernetas bancárias usadas

As cadernetas bancárias usadas são apenas isso: usadas. Não vai olhar para elas de novo, e se o fizer, não irá aumentar o dinheiro que tem no banco, portanto, deite-as fora.

Recibos de ordenado

O propósito do seu recibo de ordenado é informá-lo de quanto recebeu este mês. Depois de verificar o conteúdo, a sua utilidade terminou.

***Komono* (objetos variados):**
Não os guarde por inércia, apenas se gostar mesmo deles

Abro uma gaveta em casa de um aluno e encontro uma caixinha estranha, à espera de ser aberta como um livro tentador que promete uma história

fascinante. Mas para mim não há qualquer emoção nisso. Sei exatamente o que vou encontrar lá dentro. Trocos, ganchos de cabelo, borrachas, botões, peças de relógio, pilhas que podem ou não estar carregadas, restos de medicamentos, amuletos da sorte, porta-chaves. E a lista continua. Já sei qual será a resposta do cliente se lhe perguntar por que motivo aquelas coisas estão na caixa: «não tenho um motivo preciso».

Muitas coisas dentro de casa são tratadas da mesma maneira. São guardadas e acumuladas por inércia. Chamo a esta categoria *komono*, um termo japonês que o dicionário define como «pequenos objetos; produtos diversos; acessórios; engenhocas ou pequenas ferramentas, peças ou acessórios; uma pessoa insignificante; arraia-miúda.»

Não admira que as pessoas não saibam o que fazer com as coisas que se enquadram em tal categoria vaga e abrangente. Ainda assim, está na hora de se despedir delas. Essas coisas oferecem um contributo importante para a sua existência e, portanto, também merecem ser tratadas uma a uma e classificadas corretamente.

Ao contrário de roupas ou livros, esta categoria inclui uma grande variedade de objetos e a ideia de tentar classificá-los e organizá-los pode parecer assustadora. No entanto, se lidar com eles na ordem correta, a tarefa é realmente muito simples. A ordem de base para classificar *komono* é a seguinte:

1. CD e DVD
2. Produtos para o cuidado do corpo
3. Maquilhagem
4. Acessórios
5. Objetos de valor (cadernetas bancárias, cartões de crédito, etc.)
6. Equipamento e aparelhos eletrónicos (máquinas fotográficas digitais, cabos elétricos, qualquer coisa que pareça vagamente «elétrica»)

7. Utensílios de uso diário (artigos de papelaria, estojos de costura, etc.)
8. Produtos de uso diário (coisas descartáveis, como medicamentos, detergentes, lenços de papel, etc.)
9. Utensílios de cozinha, louça
10. Outro

(Se tiver muitas coisas relacionadas com um passatempo ou um interesse especial, como o esqui ou a cerimónia do chá, trate-as como uma única subcategoria.)

Recomendo esta ordem porque é mais fácil começar com coisas mais pessoais e categorias claramente definidas. Se vive sozinho, não precisa de se preocupar com a ordem, desde que faça uma subcategoria de cada vez. Muitas pessoas vivem rodeadas de coisas inúteis sem um motivo preciso. Peço que avalie o que guardou por inércia e que guarde apenas, e apenas, aquilo que lhe traz alegria.

Trocos:
A palavra de ordem é «no porta-moedas»!

Tem trocos espalhados pela casa – um cêntimo ou dois no fundo da mala, cinquenta cêntimos no fundo de uma gaveta, um euro em cima da mesa?

Encontro sempre moedas quando estou a ajudar um aluno a pôr a casa em ordem. O rei da categoria *komono*, as moedas, pode ser encontrado na entrada, na cozinha, na sala de estar, na casa de banho, em cima dos móveis e dentro de gavetas. Apesar de as moedas serem dinheiro, são tratadas com muito menos respeito do que as notas. Parece estranho serem deixados espalhadas pela casa onde não têm qualquer utilidade.

Sempre que os meus alunos encontram trocos durante a arrumação, certifico-me de que vão logo para os seus porta-moedas, nunca para um mealheiro. Ao contrário das outras categorias, não precisa de reunir as moedas de todas as divisões da casa. Em vez disso, guarde-as no porta-moedas sempre que as encontrar. Se as guardar num mealheiro, está simplesmente a transferir o local onde serão ignoradas. As pessoas que vivem na mesma casa há bastante tempo têm tendência a esquecer o seu pequeno esconderijo de moedas. Não conheço ninguém que tenha guardado moedas sem um propósito claro e as tenha utilizado. Se está a juntar moedas com a vaga ideia de que seria bom ver quantas consegue acumular, agora é o momento de as levar para o banco. Quanto mais esperar, mais pesado será o monte de moedas e mais trabalho dará levá-las para o banco.

Também reparei que, por algum motivo insondável, muitos dos meus alunos começam a juntar moedas em sacos quando o seu mealheiro está cheio. Anos mais tarde, durante o meu curso, deparam com um saco a rebentar de moedas no fundo de um armário. Nessa altura, cheiram já a ferrugem e a mofo, estão descoloridas e fazem um tinido abafado em vez de tilintarem. Os meus alunos preferem simplesmente ignorar a existência desse saco. Escrever esta descrição é bastante difícil, mas ver as moedas despojadas da sua dignidade enquanto dinheiro, é de partir o coração. Peço-lhe que recupere essas moedas esquecidas que definham em sua casa adotando o lema «no porta-moedas!».

Aliás, há uma grande diferença na forma como as mulheres e os homens tratam os trocos. Os homens tendem a colocar as moedas no bolso ou a pô-las à vista, como numa cómoda ou numa mesa. As mulheres, por outro lado, tendem a colocá-las numa caixa ou num saco e escondem-nas numa gaveta. É quase como se o instinto masculino para estar pronto a agir em resposta ao perigo e o instinto feminino para proteger a casa se manifestassem no seu tratamento dos trocos.

Esta ideia leva-me a fazer uma pausa e a refletir no mistério da vida e do ADN quando passo mais um dia a partilhar o poder mágico da arrumação.

A propósito de komono:
Deite fora o que guardou sem motivo

Surpreendentemente, há imensas coisas que vai querer deitar logo fora sem mesmo ser preciso perguntar se lhe provocam alegria. Já salientei a importância de se livrar das coisas de que tem dificuldade em separar-se. Ao pôr a casa em ordem é igualmente importante reparar nas coisas que guardou sem nenhum motivo preciso. A maioria das pessoas surpreendentemente desconhece a tralha que ocupa espaço nas suas casas.

Presentes

Um prato recebido como prenda de casamento ainda dentro da caixa em cima da cristaleira. Um porta-chaves que recebeu como lembrança de um amigo guardado numa gaveta. Incenso com um cheiro peculiar que lhe foi oferecido pelos colegas no seu aniversário.

O que têm estas coisas em comum? Foram presentes. Alguém importante para si gastou tempo precioso a escolhê-los e a comprá-los para si. São uma expressão de amor e consideração. Não pode simplesmente deitá-los fora, certo?

Mas consideremos isto com mais cuidado. A maioria destes presentes permanece fechada ou foi usada apenas uma vez. Admita-o. Simplesmente não se adequam ao seu gosto. O verdadeiro propósito de um presente é *ser recebido*. Os presentes não são «coisas», mas um meio de transmitir os sentimentos de alguém. Visto dessa perspetiva, não precisa de se sentir culpado por deitar fora um presente. Agradeça-lhe apenas pela alegria que

lhe deu quando o recebeu. É claro que o ideal seria poder usá-lo com alegria. Mas com certeza a pessoa que lho deu não quer que o use por obrigação, ou que o guarde sem o usar, apenas para se sentir culpado de cada vez que o vê. Quando o deita fora, também o faz por causa da pessoa que lho deu.

Caixas de telemóveis

As caixas são surpreendentemente volumosas. Deite fora a caixa onde o seu telemóvel vem assim que o tirar de lá. Também não precisa do manual ou do CD que o acompanha. Há de perceber o funcionamento das aplicações através da utilização. Todos os meus alunos deitaram fora essas coisas e nunca nenhum sentiu a falta delas. Se tiver um problema, pode sempre pedir ajuda ao funcionário da loja onde o comprou. É muito mais rápido pedir a um profissional a resposta do que tentar encontrar uma no manual.

Cabos elétricos não identificados

Se vir um cabo e se se interrogar para que serve, é provável que nunca volte a usá-lo. Os cabos misteriosos serão sempre apenas isso: um mistério. Receia poder precisar dele se alguma coisa se avariar? Não receie. Tenho visto inúmeras casas com vários cabos do mesmo tipo, mas um emaranhado de cabos só torna mais difícil encontrar o certo. No fim, é mais rápido comprar um novo. Guarde apenas os cabos que pode identificar claramente e livre-se do resto. Provavelmente a sua coleção contém alguns que pertencem a máquinas avariadas que há muito tempo deitou fora.

Botões de reserva

Nunca irá usar botões de reserva. Na maioria dos casos, quando um botão cai, é sinal de que uma determinada camisa ou blusa já teve bastante uso e foi amada e agora chegou ao fim da sua vida. Para sobretudos e casacos que

deseja guardar muito tempo, recomendo coser os botões de reserva ao forro quando os compra. Para outras roupas, se perder um botão e quiser realmente substituí-lo, pode sempre comprar o que precisa numa retrosaria. Graças ao meu trabalho de campo, cheguei à conclusão de que, quando um botão cai, muitas vezes as pessoas não se dão ao trabalho de coser outro, mesmo que tenham guardado os de reserva. Em vez disso, continuam a usar a peça de roupa sem um botão ou deixam-na pendurada algures no roupeiro. Se não vai usar os botões de qualquer maneira, não faz mal deitá-los fora.

Caixas de aparelhos elétricos

Algumas pessoas guardam as caixas dos aparelhos elétricos porque acham que podem conseguir mais dinheiro pelos aparelhos se algum dia os venderem. Isto, no entanto, é um desperdício. Se considerar a renda que paga, transformar o seu espaço numa arrecadação de caixas vazias custa-lhe mais do que o que poderia ganhar a vender um aparelho numa caixa. Também não precisa de as conservar para uma mudança. Pode preocupar-se em encontrar caixas adequadas quando chegar a altura. É uma pena deixar uma caixa chata ocupar espaço em sua casa só porque pode precisar dela um dia.

Televisores e rádios avariados

Encontro muitas vezes televisores e rádios avariados nas casas dos meus alunos. Obviamente, não há necessidade de os guardar. Se também tem aparelhos avariados, veja isso como uma oportunidade de entrar em contacto com o serviço de recolha local e livrar-se deles.

Roupa de cama para o hóspede que nunca vem

Um colchão, uma colcha, uma almofada, um cobertor, lençóis – a roupa de cama ocupa muito espaço. Isto é outra coisa que é deitada fora durante as

minhas aulas, e mais uma vez, os alunos raramente lhe sentem a falta. Embora valha a pena ter roupa de cama a mais se recebe hóspedes com regularidade, é desnecessário se só tem visitas que lá dormem uma noite no máximo uma ou duas vezes por ano. Se realmente precisa de um conjunto, pode sempre alugá-lo, uma alternativa que recomendo. A roupa de cama guardada indefinidamente no roupeiro cheira muitas vezes tanto a mofo que não deixaria os seus hóspedes usá-la de qualquer maneira. Cheire-a e veja por si mesmo.

Amostras de cosméticos guardadas para viagens

Tem uma coleção de amostras de cosméticos algures há cerca de um ano ou mais sem uso? Muitas pessoas guardam-nas para usar em viagens, mas nunca parecem levá-las quando viajam. Entrei em contacto com vários fabricantes para saber qual a vida útil desses produtos. As respostas foram variadas. Alguns duram apenas algumas semanas, enquanto outros aguentam um ano. Quando a quantidade é muito pequena, tal como nas amostras, a qualidade deteriora-se mais rapidamente. Usar cosméticos possivelmente fora de validade, em especial quando devia estar a desfrutar da sua viagem, parece um tanto imprudente.

Produtos da última moda saudável

Cintos de emagrecimento, frascos de vidro para fazer *kefir*, uma liquidificadora especial para fazer tofu, uma máquina de perda de peso que imita o movimento dos passeios a cavalo – parece um desperdício deitar fora coisas caras como estas que comprou por correspondência, mas nunca utilizou totalmente. Acredite, eu compreendo-o. Mas pode separar-se delas. A alegria que sentiu quando as comprou é aquilo que conta. Agradeça-lhes terem contribuído para a sua felicidade e terem cuidado da sua saúde. Em

seguida, livre-se delas com a convicção de que está mais em forma devido a tê-las comprado.

Amostras grátis de produtos

Um limpador de ecrãs do telemóvel que vinha com uma garrafinha de chá, uma esferográfica com o nome da sua escola gravado, um leque que recebeu num evento, uma mascote que veio com o refrigerante, um conjunto de copos de plástico ganho nas rifas de uma loja, óculos com o logótipo da cervejeira, *post-its* com o nome de uma empresa farmacêutica, uma pasta com apenas cinco folhas de papel mata-borrão, um calendário promocional (ainda na embalagem), um calendário de bolso (nunca utilizado embora já tenham passado seis meses desde o início do ano). Nenhum deles lhe vai provocar alegria. Deite-os fora sem remorsos.

Objetos com valor sentimental: A casa dos seus pais não é um refúgio para lembranças

Agora que já organizou as suas roupas, livros, papéis e *komono*, pode finalmente enfrentar a última categoria – objetos com valor sentimental. Deixo isto para o fim, porque são as coisas que temos mais dificuldade em deitar fora. Tal como a palavra indica, as lembranças recordam-nos uma época em que esses objetos nos deram alegria. A ideia de os deitar fora faz-nos recear perder essas preciosas lembranças. Mas não precisa de se preocupar. As lembranças verdadeiramente preciosas nunca irão desaparecer, mesmo se deitar fora os objetos associados a elas. Quando pensa no seu futuro, vale a pena guardar lembranças de coisas que de outra forma esqueceria? Nós vivemos no presente. Por muito que as coisas costumassem ser maravilhosas, não podemos viver no passado. A alegria e a

emoção que sentimos aqui e agora é mais importante. Então, uma vez mais, a forma de decidir o que manter é pegar em cada objeto e perguntar a si próprio: «Isto provoca alegria?»

Deixe-me contar-lhe a história da minha aluna «A». Ela era mãe de dois filhos, tinha trinta anos e uma família de cinco elementos. Quando visitei a sua casa para a nossa segunda aula, percebi que o número de coisas em sua casa tinha diminuído. «Você esforçou-se bastante», disse eu. «Deve ter-se livrado de cerca de trinta sacos de coisas, não é verdade?»

Parecendo muito satisfeita, ela respondeu: «Sim, é verdade! Mandei todas as minhas lembranças para casa da minha mãe.» Mal podia acreditar no que acabava de ouvir. Ela tinha usado o método de arrumação que consistia em «mandar as coisas para casa dos pais». Quando abri esta empresa, pensei realmente que a possibilidade de mandar as coisas para casa fosse o privilégio de pessoas que vinham de casas grandes no campo. Naquela altura, as minhas alunas eram principalmente mulheres solteiras ou jovens mães que viviam em Tóquio. Se pediam autorização para mandar coisas para casa dos pais, eu dizia: «Claro. Desde que o faça já.»

Nunca pensei muito nisso até a minha clientela se expandir para casas em zonas rurais. Quando vi o verdadeiro estado das casas dos pais, fui forçada a retirar as minhas palavras precipitadas.

Agora percebo que as pessoas que têm um lugar conveniente para onde enviar as suas coisas, como a casa dos pais, são realmente muito infelizes. Mesmo que a casa seja grande, com assoalhadas de sobra, não é uma quarta dimensão que se expande infinitamente. Além disso, as pessoas nunca recuperam as caixas que enviam «para casa». Uma vez enviadas, nunca mais serão abertas.

Mas voltando à minha história. Algum tempo depois, a mãe de A começou a fazer o meu curso. Eu sabia que, se ela queria terminá-lo com êxito, teríamos de fazer algo sobre as coisas que A tinha enviado para casa.

Quando visitei a casa, descobri que o quarto de A havia sido deixado intocado. As suas coisas enchiam a estante e o roupeiro e agora havia duas caixas grandes no chão. O sonho da sua mãe era ter um espaço seu onde pudesse descontrair, mas embora A tivesse saído de casa há muito tempo, com as suas coisas ainda no quarto, o único espaço que a mãe sentia como seu era a cozinha. Isto parecia um absurdo. Entrei em contacto com A e anunciei: «A e a sua mãe não vão terminar este curso com êxito até ambas terem tratado das coisas que deixou na casa dos seus pais.»

No dia da sua última aula, A parecia extremamente feliz. «Agora posso aproveitar o resto da minha vida sem preocupações!» Ela tinha voltado a casa e arrumado as suas coisas. Encontrara nas caixas um diário, fotografias de antigos namorados, uma montanha de cartas e postais de ano novo. «Só estava a enganar-me a mim mesma, enviando para casa dos meus pais as coisas que não suportava deitar fora. Quando olhei novamente para cada item, percebi que tinha vivido aqueles momentos ao máximo e que era capaz de agradecer às minhas lembranças a alegria que me tinham dado na altura. Quando as deitei fora, senti que estava a enfrentar o meu passado pela primeira vez na vida.»

É isso mesmo. Ao manipular cada peça com valor sentimental e ao decidir o que deitar fora, estará a confrontar o seu passado. Se se limitar a enfiar essas coisas numa gaveta ou numa caixa de cartão, antes de dar por isso o seu passado estará a tornar-se um peso que o prende e o impede de viver no aqui e agora. Arrumar as suas coisas significa colocar o seu passado também em ordem. É como recomeçar a sua vida e saldar as suas contas para poder dar o próximo passo em frente.

Fotografias:
Valorize quem é agora

O último item na categoria de lembranças são as fotografias. É claro que tenho um bom motivo para as deixar para o fim. Se tiver estado a escolher e a descartar coisas pela ordem que recomendo, então provavelmente deparou com fotografias em muitos sítios diferentes, talvez enfiadas entre livros numa prateleira, guardadas numa gaveta da secretária, ou escondidas numa caixa cheia de tralha. Embora muitas já possam ter estado em álbuns, tenho a certeza de que encontrou uma ou duas fotografias guardadas numa carta ou ainda no envelope da loja de fotografias. (Não sei por que motivo tantas pessoas deixam as fotografias nestes envelopes.) Como as fotografias tendem a surgir nos sítios mais inesperados quando estamos a classificar outras categorias, é muito mais eficaz pô-las num local designado sempre que encontra uma e tratar de todas no fim.

Há outra razão para deixar as fotografias para último. Se começar a triagem delas antes de apurar o seu sentido intuitivo para o que lhe traz alegria, todo o processo irá descontrolar-se e chegar a um impasse. Por outro lado, depois de ter seguido a ordem correta para arrumar (ou seja, roupas – livros – papéis – *komono* – itens com valor sentimental), a triagem irá prosseguir sem problemas e ficará surpreendido com a sua capacidade de escolher com base no que lhe dá prazer.

Há apenas uma maneira de organizar as fotografias e deve ter em mente que é preciso um pouco de tempo. O método correto é retirar todas as fotos dos seus álbuns e olhar para elas uma a uma. As pessoas que protestam que isto dá demasiado trabalho nunca organizaram as suas fotografias. Estas só existem para mostrar um acontecimento ou momento particular. Por esta razão, devem ser olhadas uma a uma. Quando fizer isso, vai surpreender-se por perceber de forma muito clara a diferença entre aquelas que lhe tocam o coração e as que não o fazem. Como sempre, guarde apenas as que lhe inspiram alegria.

Com este método, vai guardar apenas cerca de cinco por dia de uma viagem especial, mas elas serão tão representativas desse momento que lhe recordarão o resto de forma intensa. As coisas realmente importantes não são grandes em número. Fotos de paisagens que já não consegue identificar devem ir para o lixo. O significado de uma fotografia está na emoção e alegria que sente quando lhe pega. Em muitos casos, as cópias reveladas depois já sobreviveram ao seu propósito.

Às vezes as pessoas guardam uma pilha enorme de fotografias numa grande caixa com a intenção de apreciá-las um dia, na velhice. Posso dizer-lhe agora que isso nunca acontecerá. Já não sei quantas caixas com fotografias por escolher vi, deixadas por alguém que faleceu. Uma conversa típica com os meus alunos é mais ou menos isto: «O que há nessa caixa?» «Fotografias.» «Então pode deixá-las para escolher no fim.» «Ah, mas não são minhas. Eram do meu avô.»

Sempre que tenho essa conversa sinto-me triste. Não posso deixar de pensar que a vida do falecido teria sido muito mais rica se o espaço ocupado por aquela caixa tivesse estado desocupado quando a pessoa estava viva. Além disso, não devemos ainda estar a escolher fotografias quando chegamos à velhice. Se também você está a deixar esta tarefa para quando envelhecer, não espere. Faça-a agora. Irá apreciar muito mais as fotos quando for velho se já estiverem num álbum do que se tiver de pegar numa caixa cheia delas e começar a escolher.

Outro item de que é igualmente difícil desfazer-se são as lembranças dos filhos. Um presente do Dia do Pai com as palavras «Obrigado, pai». Um desenho que o seu filho fez e que foi selecionado pelo professor para pendurar na sala de aula, ou um cinzeiro que a sua filha fez. Se estas coisas ainda lhe trazem alegria, então é bom mantê-las. Mas se os seus filhos já estão crescidos e você fica com elas porque acha que deitá-las fora vai ferir

os sentimentos deles, pergunte-lhes. É muito provável que digam: «O quê? Ainda tens isso? Podes deitá-lo fora.»

E o que dizer de coisas da sua própria infância? Ainda tem as folhas com as suas notas ou os certificados de habilitação? Quando um cliente me mostrou um uniforme escolar com quarenta anos, até eu me senti emocionada. Mas mesmo assim deve ir fora. Deite fora todas aquelas cartas que recebeu anos atrás de uma namorada ou namorado. O propósito de uma carta é cumprido no momento em que é recebida. Agora, a pessoa que a escreveu há muito que se esqueceu do que escreveu e até mesmo da própria existência da carta.

Quanto aos acessórios que recebeu como presentes, guarde-os apenas se lhe causam alegria. Se os guarda porque não consegue esquecer um ex-namorado, é melhor deitá-los fora. Mantê-los irá fazê-lo perder oportunidades para novos relacionamentos.

Não são as nossas memórias, mas sim a pessoa que nos tornámos por causa dessas experiências passadas que devemos acarinhar. Esta é a lição que essas lembranças nos ensinam quando as escolhemos. O espaço em que vivemos deve ser para a pessoa que estamos a tornar-nos agora, não para a pessoa que éramos no passado.

Acumulações surpreendentes que vi

Há duas surpresas que frequentemente encontro ao ajudar os alunos a arrumar a sua casa: o facto de certos objetos simplesmente *existirem* e a grande quantidade em que se apresentam alguns artigos. Deparo com a primeira a toda a hora. Pode ser um microfone usado por um cantor, ou os últimos utensílios de cozinha usados por alguém que adora cozinhar. Todos

os dias há encontros emocionantes com o desconhecido. Isso é natural, pois os interesses e profissões dos meus alunos são extremamente diversificados.

A verdadeira surpresa é quando encontro uma quantidade enorme de um artigo normal que se pode encontrar em qualquer casa. À medida que trabalhamos, anoto sempre o volume aproximado dos diferentes objetos que os meus alunos possuem e estou particularmente atenta ao meu *ranking* de objetos diferentes, porque há novos recordes a serem constantemente batidos. Uma vez, por exemplo, descobri uma enorme reserva de escovas de dentes em casa de uma cliente. O recorde até então havia sido de trinta e cinco. Mesmo aquela coleção parecia grande. «Talvez tenha um pouco mais do que o necessário», observei e partilhámos uma gargalhada. Mas o novo recorde superou em muito o antigo. Esta cliente tinha sessenta escovas de dentes! Dispostas em caixas no armário sob o lavatório, pareciam uma obra de arte. É interessante como a mente humana tenta fazer sentido mesmo do absurdo. Dei por mim a perguntar-me se ela gastaria uma por dia se lavasse os dentes com muita força, ou se usaria uma escova diferente para cada dente.

Outra surpresa foi uma reserva de trinta embalagens de película aderente. Abri o armário sobre o lava-louça da cozinha e encontrei-o completamente preenchido com uma série de embalagens que pareciam ser grandes blocos amarelos da LEGO®. «Todos os dias uso película aderente, por isso gasta-se depressa», explicou a minha aluna. Mas mesmo que ela usasse uma embalagem por semana, aquela reserva duraria mais de meio ano. A película aderente regular vem em rolos de vinte metros. Para usar um rolo por semana, teria de cobrir um prato com 20 centímetros de diâmetro sessenta e seis vezes, mesmo tendo em conta uma utilização bastante generosa. Só de pensar em repetir a ação de puxar e rasgar película aderente assim tantas vezes é suficiente para me provocar uma tendinite no pulso.

Quanto a papel higiénico, a reserva recorde até agora foi de oitenta rolos. «Os meus intestinos funcionam muito, sabe... o papel acaba-se rapidamente», foi a desculpa da cliente. Mas mesmo que ela usasse um rolo por dia, tinha pelo menos rolos para três meses. Não sei se ela poderia ter usado um rolo por dia, mesmo que passasse o dia todo a limpar o traseiro, e nessa altura o seu traseiro estaria em carne viva. Isso fez-me perguntar se devia dar-lhe um creme para a pele, em vez de aulas de arrumação.

O derradeiro recorde, no entanto, foi uma reserva de 20 000 cotonetes, ou seja, 100 caixas com 200 cotonetes cada. Se a minha cliente usasse um cotonete por dia, levaria 55 anos a gastar a reserva. Quando terminasse, poderia ter desenvolvido técnicas surpreendentes para a limpeza das suas orelhas. O último cotonete usado no último dia pareceria quase sagrado.

Pode ter dificuldade em acreditar nestes relatos, mas não estou a brincar. O estranho é que nenhum desses alunos percebeu quantos objetos realmente tinha até começar a arrumar a casa. E mesmo que possuíssem um enorme arsenal, sentiam sempre que não tinham o suficiente e receavam que se esgotasse. Para as pessoas que acumulam coisas, não acho que haja algum número que as faça sentirem-se seguras. Quanto mais têm, mais se preocupam com a possibilidade de as coisas se acabarem e mais se tornam ansiosas. Mesmo que ainda tenham dois, vão sair e comprar mais cinco.

Ao contrário de uma loja, se ficar sem uma coisa em casa, não é um grande problema. Pode causar-lhe stresse temporário, mas não provoca nenhum dano irreparável. Mas como devemos lidar com essas reservas? Embora a melhor solução pareça ser a utilização de todos os objetos, em muitos casos, já passaram a data de validade e devem ser deitados fora. Recomendo que se livre do excesso de reserva de uma só vez. Dê as coisas a amigos que precisem, doe-as ou leve-as a uma loja de coisas em segunda mão. Pode pensar que isso é um desperdício de dinheiro, mas reduzir a sua

reserva e aliviar-se do ónus do excesso é a maneira mais rápida e eficaz de colocar as suas coisas em ordem.

Depois de experimentar a liberdade de uma vida sem coisas inúteis, não vai querer abdicar disso e irá naturalmente parar de acumular. Os meus alunos dizem-me que agora a vida é mais divertida, porque quando ficam sem uma coisa gostam de ver quanto tempo conseguem sobreviver sem ela ou gostam de tentar substituí-la por outras coisas. É importante avaliar o que tem agora e eliminar o excesso.

Reduza até chegar ao ponto onde algo faz clique

Classificar por categoria, na ordem correta, e ficar apenas com as coisas que lhe inspiram alegria. Faça isso completa e rapidamente, de uma vez só. Se seguir este conselho, irá reduzir drasticamente o volume de coisas que possui, sentir uma alegria que nunca conheceu antes e ganhar confiança na sua vida.

Qual é a quantidade perfeita de objetos a ter? Acho que a maioria das pessoas não sabe. Se viveu toda a vida no Japão, quase de certeza esteve rodeado por muito mais do que precisa. Isto torna difícil para muitas pessoas imaginar de quanto precisam para viver confortavelmente. À medida que reduz os seus objetos através da arrumação, chegará a um ponto em que de repente sabe o quanto é certo para si. Vai senti-lo tão claramente como se algo tivesse feito clique na sua cabeça, e dizer: «Ah! Esta é a quantidade certa de que preciso para viver confortavelmente. É só do que preciso para ser feliz. Não preciso de mais nada.» O sentido de satisfação que envolve todo o seu ser nesse momento é palpável. É o momento em que a quantidade certa «faz clique» Curiosamente, depois de ter passado esse ponto, vai

descobrir que a quantidade que possui nunca aumenta. E é precisamente por isso que nunca sofrerá o efeito boomerang.

A quantidade certa difere de uma pessoa para outra. Para uma amante de sapatos, pode ser 100 pares de sapatos, enquanto uma amante dos livros pode precisar apenas de livros. Algumas pessoas, como eu, têm mais roupa de andar por casa do que roupa para sair, enquanto outras podem andar nuas em casa e, portanto, não têm roupa de andar por casa. (Ficaria admirado com a quantidade de pessoas que se enquadra nesta última categoria.)

À medida que põe a sua casa em ordem e diminui os seus objetos, irá ver quais são os seus verdadeiros valores, o que é realmente importante para si na vida. Mas não se concentre em reduzir o que tem ou na pesquisa de um método eficaz de organizar o espaço. Concentre-se antes em escolher as coisas que lhe inspiram alegria e em apreciar a vida de acordo com as suas próprias regras. Este é o verdadeiro prazer de arrumar. Se ainda não sentiu um clique, não se preocupe. Ainda pode reduzir os seus objetos. Enfrente este trabalho com confiança.

Siga a sua intuição e tudo ficará bem

«Escolha as coisas que lhe causam alegria ao tato.»

«Pendure as roupas que seriam mais felizes em cabides.»

«Não se preocupe em deitar fora muita coisa. Chegará um momento em que saberá qual a quantidade certa.»

Se leu o livro até aqui, já deve ter notado que o meu método é baseado nas suas sensações. Muitas pessoas podem ficar perplexas com critérios vagos como «coisas que lhe causam uma sensação de prazer» ou «perceber a quantidade certa com um clique». A maioria dos métodos apresentam metas numéricas claramente definidas, como «deite fora tudo o que não usa há dois

anos», «sete casacos e dez blusas é a quantidade perfeita», «deite fora uma coisa sempre que comprar algo novo». No entanto, acredito que esta é uma das razões por que esses métodos causam um efeito boomerang.

Mesmo que esses métodos resultem temporariamente num espaço arrumado, seguir de forma automática critérios propostos por outros e baseados no seu *know-how* não terá um efeito duradouro. A não ser que os critérios deles correspondam àquilo que lhe parece correto. Só você pode saber que tipo de ambiente o deixa feliz. O ato de pegar nos objetos e escolhê-los é extremamente pessoal. Para evitar o efeito boomerang, tem de criar o seu próprio método de arrumação com os seus próprios padrões. É precisamente por isso que é tão importante identificar o que sente em relação a cada objeto que possui.

O facto de possuir um excedente de coisas que não consegue deitar fora não significa que está a cuidar bem delas. Na verdade, é exatamente o oposto. Ao diminuir o volume daquilo com que pode lidar, revitaliza a sua relação com os seus pertences. Só porque deita alguma coisa fora não significa que desiste de experiências passadas ou da sua identidade. Através do processo de selecionar apenas as coisas que lhe inspiram alegria pode identificar com precisão aquilo de que gosta e de que precisa.

Quando enfrentamos de forma franca as coisas que possuímos, elas evocam muitas emoções dentro de nós. Esses sentimentos são reais. São essas emoções que nos dão a energia para viver. Acredite no que o seu coração lhe diz quando pergunta: «Será que isto inspira alegria?» Se agir com base nessa intuição, irá surpreender-se com a forma como as coisas começarão a ligar-se na sua vida e com as mudanças dramáticas que se seguem. É como se a sua vida tivesse sido tocada por magia. Colocar a casa em ordem é a magia que cria uma vida vibrante e feliz.

4
Armazene as suas coisas para tornar a vida mais emocionante

Atribua um lugar a cada coisa

Esta é a rotina que sigo todos os dias quando regresso a casa. Primeiro, abro a porta e anuncio à minha casa «Cheguei!». Pegando no par de sapatos que usei na véspera e deixei na entrada, digo «Muito obrigada pelo teu trabalho árduo», e guardo-o na sapateira. Então descalço os sapatos que usei nesse dia e deixo-os arrumados na entrada. Vou à cozinha, ponho a chaleira ao lume e vou para o meu quarto. Ali pouso suavemente a mala no tapete de pele de carneiro macio e dispo-me. Penduro o casaco e o vestido num cabide, digo «Bom trabalho!» e penduro-os temporariamente na maçaneta da porta do roupeiro. Ponho os colãs no cesto da roupa suja que cabe no canto inferior direito do meu roupeiro, abro uma gaveta, seleciono a roupa com que me apetece andar por casa e visto-me. Saúdo o vaso com a planta à janela e acaricio as suas folhas.

A minha tarefa seguinte é esvaziar o conteúdo da minha mala no tapete e guardar cada item no seu lugar. Primeiro tiro todos os recibos. A seguir guardo a mala na sua caixa dentro de uma gaveta debaixo da minha cama com uma palavra de gratidão. Ponho o passe do comboio e o estojo dos cartões-de-visita ao lado. Guardo o relógio de pulso numa caixa antiga rosa na mesma gaveta e o meu colar e brincos na bandeja de acessórios ao lado.

Antes de fechar a gaveta, digo «Obrigada por tudo o que fizeram hoje por mim».

Em seguida, volto à entrada e arrumo os livros e cadernos que carreguei durante todo o dia (converti em livraria uma das prateleiras da sapateira). Da prateleira abaixo tiro a «bolsa dos recibos» e coloco nela os meus recibos. Então guardo a máquina fotográfica digital que uso no trabalho no espaço ao lado, que está reservado para aparelhos eletrónicos. Os papéis que estão despachados vão para o caixote do lixo na cozinha. Ali, faço um bule de chá enquanto verifico o correio, deitando as cartas que estão despachadas no lixo.

Volto ao meu quarto, enfio a mala vazia num saco e coloco-a na prateleira de cima do armário, dizendo: «Estiveste bem. Tem um bom descanso.» Desde que cheguei à porta até ao momento em que fecho o roupeiro, passou apenas um total de cinco minutos. Agora posso regressar à cozinha, servir-me de uma chávena de chá e descontrair.

Não lhe contei isto para me vangloriar do meu estilo de vida, mas sim para demonstrar o que é ter um local designado para tudo. Manter o seu espaço arrumado torna-se uma segunda natureza. Pode fazê-lo sem esforço, mesmo quando chega a casa cansado do trabalho, e isso dá-lhe mais tempo para realmente aproveitar a vida.

O objetivo de atribuir lugares específicos para guardar as coisas é designar um local para cada uma delas. Pode pensar «eu levaria uma eternidade a fazer isso», mas não precisa de se preocupar. Embora pareça que decidir um lugar para cada objeto deva ser complicado, é muito mais simples do que decidir o que guardar e o que deitar fora. Como já decidiu o que guardar segundo o tipo de objeto e como todos esses objetos pertencem à mesma categoria, só precisa de os guardar próximos uns dos outros.

A razão por que cada objeto deve ter um local designado é porque a existência de um objeto sem um lar multiplica as possibilidades de o seu

espaço ficar de novo desarrumado. Digamos, por exemplo, que tem uma prateleira vazia. O que acontece se alguém deixa um objeto que não tenha um local designado na prateleira? Esse objeto será a sua queda. Dentro de pouco tempo esse espaço, que mantivera uma certa ordem, estará coberto de objetos, como se alguém tivesse gritado: «Aproximem-se todos!»

Só precisa de designar um local para cada item uma vez. Experimente. Ficará surpreendido com os resultados. Já não irá comprar mais do que precisa. As coisas que possui não continuarão a acumular-se. Na verdade, a sua reserva irá diminuir. A essência da arrumação eficaz é isto: designe um local para cada uma das coisas que possui. Se ignorar este princípio basilar e começar a experimentar as soluções organizativas do momento, irá arrepender-se. Essas «soluções» são realmente apenas prisões dentro das quais irá enterrar as coisas que não lhe inspiram alegria.

Uma das principais razões para o efeito boomerang é não ter atribuído um local a cada objeto. Sem um local designado, onde vai colocar as coisas quando acabar de as usar? Depois de escolher um lugar para cada uma, pode manter a casa em ordem. Portanto, decida onde deve guardar as suas coisas e quando acabar de usá-las, coloque-as lá. Este é o pressuposto fundamental para a organização.

Deite fora primeiro, arrume mais tarde

Os participantes dos meus seminários ficam muito surpreendidos quando lhes mostro fotografias do antes e do depois das casas dos meus alunos. A resposta mais comum é: «A sala parece tão nua!» É verdade. Em muitos casos, os meus alunos decidem não deixar nada no chão e nada a obstruir a linha de visão. Até as estantes desapareceram. Mas isto não significa que tenham deitado fora todos os seus livros. Pelo contrário, as estantes estão

agora num armário. Colocar as estantes num armário é um dos meus processos organizativos mais habituais. Se o seu armário já está a rebentar, pode pensar que a sua estante não cabe. Na verdade, noventa e nove por cento dos meus leitores provavelmente pensa assim. Mas há realmente muito espaço.

A quantidade de espaço que tem à disposição no seu quarto é na verdade a certa. Já não sei quantas vezes as pessoas se queixaram da falta de espaço, mas ainda nunca vi uma casa com espaço insuficiente. O verdadeiro problema é que temos muito mais do que precisamos ou queremos. Quando aprender a escolher os seus objetos, ficará apenas com a quantidade que se encaixa no espaço que possui atualmente. Este é o verdadeiro poder mágico da arrumação. Pode parecer incrível, mas o meu método de manter apenas o que inspira alegria é realmente exato.

É por isso que deve começar por deitar fora o que está a mais. Depois de ter feito isso, é fácil decidir onde guardar as coisas porque os seus objetos terão sido reduzidos para um terço ou mesmo um quarto. Por outro lado, por muito que arrume e por muito eficaz que seja o método de organização, se começar a guardar antes de ter eliminado o excesso, vai sofrer o efeito boomerang. Eu sei porque já passei por isso.

Sim, eu. Embora esteja a avisá-lo para não se tornar um especialista em soluções organizativas, embora lhe peça para esquecer a parte da organização a favor da eliminação, não há muito tempo 90% dos meus pensamentos estavam focados unicamente na organização do espaço. Comecei a ficar obcecada com esta questão desde os meus cinco anos, pelo que essa parte da minha carreira durou ainda mais do que a minha fase de eliminação das coisas, que atravessei quando era adolescente. Durante este período, passei a maior parte do tempo com um livro ou uma revista numa das mãos a experimentar todos os sistemas possíveis de organizar o espaço e a cometer todos os erros possíveis.

Quer fosse no meu próprio quarto, nos quartos dos meus irmãos ou até na escola, eu passava os dias a examinar o que estava nas gavetas e nos armários e a mover as coisas alguns milímetros de cada vez, tentando encontrar a organização perfeita. «O que aconteceria se eu mudasse esta caixa para ali?» «O que aconteceria se tirasse esta divisória?» Independentemente de onde me encontrava, eu fechava os olhos e reorganizava o conteúdo de um armário ou de um quarto na minha mente como se fossem peças de um quebra-cabeças. Depois de ter passado a minha juventude mergulhada neste tópico, tive a ilusão de que a organização era uma forma de competição intelectual, cujo objetivo era ver o quanto eu conseguia enfiar num espaço usando o meu raciocínio. Se havia um espaço entre duas peças de mobiliário, eu enfiava lá uma coisa qualquer e enchia-a de objetos, regozijando-me triunfante quando o espaço estava preenchido. Algures pelo caminho, tinha começado a ver as minhas coisas e até a minha casa como um adversário que precisava de vencer e estava constantemente em modo de combate.

Organize o espaço da forma mais simples possível

Quando comecei este trabalho, parti do princípio de que tinha de demonstrar a minha capacidade de inventar soluções organizativas geniais que mais ninguém se teria lembrado de usar. Tinha a estranha noção de que esta era a única maneira de satisfazer os meus alunos. No fim, porém, percebi que estas ideias engenhosas são quase sempre impraticáveis e servem apenas para satisfazer o ego de quem as projeta.

Só para dar um exemplo, uma vez, quando estava a ajudar a organizar a casa de uma aluna, deparei com uma plataforma giratória, como aquelas usadas sob os tampos giratórios das mesas em restaurantes chineses. Tinha

originalmente servido de base a um micro-ondas, mas este há muito que desaparecera. Assim que a vi, tive a brilhante ideia de usá-la para lhe pôr em cima qualquer coisa. Tive dificuldade em decidir onde poderia ser usada, já que era muito grande e grossa, mas depois a minha cliente mencionou que tinha tantos molhos para salada que não conseguia mantê-los organizados. Abri o armário que ela me indicou e, com certeza, estava cheio de frascos de molho para salada. Tirei-os todos dali e tentei inserir o prato giratório. Encaixou na perfeição. Arrumei os frascos em cima dele *et voilà*! Conseguira um espaço que parecia tão arrumado e elegante como a montra de uma loja. Ela podia chegar aos frascos na parte de trás girando simplesmente o prato. Que conveniente! A minha aluna ficou encantada e tudo parecia perfeito.

Não demorou muito para que eu percebesse o meu erro. Na nossa lição seguinte, verifiquei a cozinha dela. Enquanto a maior parte ainda estava limpa e arrumada, quando abri a porta do armário sob o lava-louça, vi que o interior estava um caos. Ao perguntar-lhe o motivo, ela explicou que cada vez que girava o prato, os frascos deslizavam e caíam. Além disso, ela tinha demasiados frascos, pelo que encostava os outros ao prato giratório, tornando mais difícil fazê-lo girar.

Como podem ver, eu estava tão concentrada em utilizar o prato giratório para criar uma solução organizativa surpreendente que não tinha realmente visto o que estava a pôr em cima dele – frascos que deslizavam e tombavam com facilidade. Quando pensei nisso com mais cuidado, também percebi que ninguém precisa de acesso frequente à reserva na parte de trás de um armário, por isso não havia necessidade de uma plataforma giratória. Além disso, as formas redondas ocupam demasiado espaço e criam espaço desperdiçado. No final, retirei a plataforma giratória, pus os frascos numa caixa quadrada e guardei tudo no armário. Apesar de simples e

convencional, de acordo com a minha cliente esta solução foi muito mais fácil de usar.

A partir desta experiência, cheguei à conclusão de que o modo de organizar o espaço deve ser o mais simples possível. Não vale a pena inventar estratégias complicadas. Quando estiver em dúvida, pergunte à sua casa e ao objeto que está a ser guardado qual é a melhor solução.

A maioria das pessoas percebe que a desordem é causada por demasiadas coisas. Mas porque temos demasiadas coisas? Normalmente, é porque não percebemos bem o que realmente temos.

E não conseguimos perceber o quanto temos porque a organização do nosso espaço é muito complexa. O segredo para manter um espaço organizado é procurar a simplicidade máxima, de modo a poder perceber com um olhar rápido o que temos.

Digo «simplicidade máxima» por uma razão. É impossível recordar a existência de todos os itens que possuímos mesmo quando simplificamos os nossos métodos de organização do espaço. Embora a organização da minha casa esteja estruturada da forma mais simples do mundo, às vezes abro uma gaveta e vejo um objeto de que me tinha esquecido completamente. Se a minha organização fosse mais complexa, por exemplo, se eu dividisse as minhas coisas em três níveis de acordo com a frequência de uso ou de acordo com a estação, estou certa de que muitos outros objetos ficariam sem ver a luz do sol. Se assim é, então faz mais sentido organizar o espaço da forma mais simples possível.

Não espalhe os espaços onde coloca as suas coisas

Pelas razões descritas acima, o método de organizar os espaços que aconselho é extremamente simples. Tenho apenas duas regras: guarde todas

as coisas da mesma categoria no mesmo sítio e os espaços onde guarda as suas coisas não devem estar espalhados pela casa.

Existem apenas duas maneiras de classificar os seus bens: por objeto e por pessoa.

Isto é fácil de entender se comparar alguém que vive sozinho com alguém que vive com a família. Se vive sozinho ou tem um quarto para si, basta designar um lugar para guardar cada tipo de objeto. Não é preciso fazer raciocínios difíceis; o modo de proceder para separar as categorias é o mesmo que usou para deitar fora as coisas: primeiro a roupa, depois os livros, papéis, *komono* (objetos variados) e, finalmente, lembranças. Se classificar as suas coisas por esta ordem, pode armazenar cada categoria no seu próprio local assim que escolheu aquilo com que quer ficar.

Pode até classificar de forma mais livre. Em vez de dividir as suas coisas por tipo detalhado, categorize-as por material, como «objetos de tecido», «objetos de papel» e «aparelhos eletrónicos» e com base nisto escolha um lugar para cada uma delas. Em vez de imaginar onde pode usar um objeto ou a frequência com que o usa, este método é muito mais direto e permite-lhe dividir as coisas de maneira mais eficaz.

Se já tiver selecionado os objetos com base no que lhe fala ao coração, então percebe o que quero dizer, porque já reuniu os objetos por categoria e os segurou na mão para tomar a sua decisão. O trabalho que tem feito aperfeiçoou realmente a sua intuição e pode usá-la nesta fase em que deve designar um sítio para cada coisa.

Se vive com a sua família, então defina primeiro claramente o espaço designado para cada membro. Isto é absolutamente necessário. Por exemplo, pode designar espaços separados para si, o seu marido e os seus filhos, e guardar tudo o que pertence a cada pessoa nos seus respetivos espaços. É o suficiente.

O importante aqui é atribuir apenas um espaço a cada pessoa, se possível. Por outras palavras, a área onde colocamos as nossas coisas deve estar concentrada num sítio. Se estiver espalhada, toda a casa irá ficar desarrumada rapidamente. Se cada pessoa concentrar os seus objetos num único sítio, para além de contribuir para manter a ordem nos armários, irá obter resultados inigualáveis.

Uma vez tive uma cliente que me pediu para ajudar a filha de três anos a arrumar. Quando visitei a sua casa, descobri que as coisas da filha estavam guardadas em três locais diferentes: roupas no quarto, brinquedos na sala de estar e livros na sala. Seguindo as regras de base, reunimos todos os objetos espalhados pelos três sítios na sala. A minha cliente disse-me que a partir desse dia, a filha começou a escolher as suas próprias roupas para vestir e a arrumar as suas coisas nos devidos lugares. Embora tivesse sido eu a dar as instruções, fiquei surpreendida. Até uma criança de três anos pode arrumar!

Ter o seu próprio espaço fá-lo feliz. Assim que sentir que se trata de um espaço só seu, quer mantê-lo arrumado. Se for difícil dar a cada um a sua assoalhada, pode dar-lhe um espaço onde guardar as suas coisas.

Quando alguém me diz que não sabe arrumar, venho depois a descobrir que a mãe lhe arrumava o quarto ou que nunca tivera um espaço que sentisse como seu. Isto é particularmente verdadeiro para as donas de casa. Costumam guardar as suas roupas na cómoda dos filhos e os seus livros na estante do marido. Mas não ter um espaço a que possa chamar seu é perigoso. Toda a gente precisa de um refúgio.

Estou ciente de que quando decide arrumar há a tentação de começar por espaços ou coisas que pertencem a toda a família, como a sala de estar, os sabonetes e os medicamentos, ou vários aparelhos e utensílios de uso geral. Mas, por favor, deixe-os para mais tarde. Primeiro, comece por organizar apenas as suas próprias coisas. Escolha aquilo com que quer ficar e guarde-o no seu espaço. Ao fazer isso, irá aprender rapidamente a base da

arrumação. Tal como quando escolhe os objetos a conservar, é fundamental seguir a ordem correta.

Esqueça a teoria do «fluxo das ações» e da «frequência de utilização»

Alguns livros sobre arrumações geralmente aconselham os leitores a considerar o fluxo das ações ao organizar os espaços onde guardam as coisas. Não estou a dizer que este conselho é errado. Muitas pessoas propõem métodos de organização dos espaços baseados numa reflexão atenta do fluxo das ações, portanto o que estou a dizer aqui é apenas para aplicar no meu método: ignore o fluxo das ações.

Quando uma das minhas alunas, uma dona de casa nos cinquenta, acabou de classificar e guardar as suas próprias coisas, passámos às do marido. Ela disse-me que ele tinha de ter tudo à mão, quer fosse o comando da televisão quer um livro. Quando inspecionei os vários espaços, descobri que, na verdade, as coisas do marido estavam espalhadas por toda a casa. Havia uma pequena estante para os livros dele a um canto da casa de banho, um lugar para as pastas no *hall* de entrada, e gavetas para as suas meias e roupa interior perto da banheira.

Mas isso não me fez abrir exceções: as coisas deviam estar concentradas num único lugar e, portanto, disse à minha cliente para passar a roupa interior, as meias e as pastas do marido para o armário onde os seus fatos estavam pendurados. Ela pareceu um pouco ansiosa. «Mas ele gosta de ter as coisas onde as usa», disse. «Talvez vá ficar chateado...»

Um dos critérios mais errados sobre a organização dos espaços é que é melhor guardar as coisas onde é mais fácil tirá-las. Esta abordagem é uma armadilha fatal. A desarrumação é a incapacidade de guardar as coisas no seu devido lugar. Portanto, o método de organização deve reduzir o esforço

necessário para guardar as coisas, não o esforço necessário para as tirar. Quando usamos uma coisa, temos um propósito claro para a tirar do sítio onde está.

A menos que, por algum motivo, seja muito difícil, geralmente não nos importamos com o esforço envolvido. A desarrumação tem apenas duas causas possíveis: é necessário demasiado esforço para guardar as coisas ou não se sabe bem qual o seu lugar. Se ignorarmos este aspeto fundamental, temos tendência para criar um sistema que resulta em desordem. Para pessoas como eu, que são naturalmente preguiçosas, recomendo que concentre num único local a área onde guarda as suas coisas. Na maioria das vezes, a noção de que é mais conveniente manter tudo ao alcance do braço é errada.

Muitas pessoas querem decidir onde guardar as suas coisas de acordo com o fluxo das suas ações, mas como acha que o fluxo das ações se desenvolveu? Em quase todos os casos, o fluxo das ações é determinado não pelo que a pessoa faz durante o dia, mas por onde guarda as coisas. Podemos pensar que guardámos as coisas para favorecerem os movimentos, mas em geral ajustámos inconscientemente os nossos gestos à organização dos espaços que tínhamos criado.

Portanto, se arruma as suas coisas de forma a seguir o fluxo das ações na vida quotidiana, para além de não resolver nada, dispersará os sítios onde arruma as suas coisas, e isso, por sua vez, irá aumentar as hipóteses de acumular mais coisas e esquecer o que já tem, tornando a vida mais difícil.

Tendo em conta as dimensões médias da típica casa japonesa, não creio que uma organização que segue o fluxo das ações faça alguma diferença. Se bastam dez a vinte segundos para atravessar a casa de um lado ao outro, precisa realmente de se preocupar com o fluxo das ações?

Se o seu objetivo é ter uma assoalhada arrumada, mais do que pensar como colocar as coisas para facilitar o fluxo das ações, é importante fazê-lo

de forma a saber rapidamente onde tudo está.

Portanto, sem complicar demasiado as coisas, decida onde guardar os seus objetos de acordo com a disposição da casa e os seus problemas de arrumação serão resolvidos. A sua casa já sabe qual o lugar onde deve arrumar cada coisa.

O meu modo de organizar as casas que arrumo é de tal forma simples que me recordo de onde está tudo em quase todas as casas dos meus alunos.

Embora nunca me preocupe com o fluxo das ações em relação àquela casa específica, nenhum dos meus alunos teve problemas. Pelo contrário, assim que criam um plano organizativo simples, nunca mais têm de pensar onde guardar determinada coisa, torna-se natural guardá-la, e, consequentemente, deixa de haver desarrumação na casa.

Do mesmo modo, guarde todas as coisas semelhantes no mesmo local, não as disperse. Se seguir este conselho, vai descobrir que as ações fluem efetivamente de modo muito natural.

Também não há qualquer necessidade de considerar a frequência de utilização. Alguns livros sobre arrumação sugerem métodos que classificam as coisas em seis níveis de acordo com a frequência de uso: todos os dias, uma vez a cada três dias, uma vez por semana, uma vez por mês, uma vez por ano, e menos de uma vez por ano. Serei a única a ficar com a cabeça à roda só de pensar em dividir as minhas gavetas em seis compartimentos? No máximo, uso apenas duas categorias de frequência de utilização: coisas que uso muitas vezes e coisas que não uso.

Tome como exemplo o conteúdo de uma gaveta. Vai naturalmente começar a ter as coisas que usa menos na parte de trás e aquelas que usa mais à frente. Não há necessidade de pensar nisso quando decide onde meter cada objeto.

Quando está a decidir aquilo com que ficar, pergunte ao seu coração; quando está a escolher onde guardar alguma coisa, pergunte à sua casa. Se se

lembrar de fazer isso, vai instintivamente saber onde guardar cada coisa.

Nunca empilhe as coisas, o segredo é guardá-las na vertical

Há pessoas que guardam tudo em pilhas, quer se trate de livros, papéis ou roupas. Mas isso é um grande desperdício.

Se há coisa em que insisto é arrumar as coisas na vertical.

Guardo na vertical as roupas, que dobro e coloco nas minhas gavetas. Guardo na vertical as meias, que enrolo e guardo numa caixa. Guardo na vertical os artigos de papelaria: as caixas de agrafos, fitas métricas e borrachas. Até guardo o meu portátil na estante como se fosse um livro. Os espaços onde guarda as coisas devem ser suficientes, mas se ainda não chegam, arrume-as na vertical e resolverá o problema.

Guardo as coisas na vertical e evito fazer pilhas por duas razões. Primeiro, se empilhar as coisas, acaba por ter à disposição um espaço sem limites. As coisas podem ser empilhadas umas sobre as outras até ao infinito, o que torna mais difícil perceber o aumento do volume. Pelo contrário, quando arrumamos tudo na vertical, o aumento do número de objetos ocupará todo o espaço. Quando isso acontecer, irá notar: «Ah, estou a começar a acumular demasiadas coisas.»

A outra razão é esta: as pilhas não fazem bem às coisas que se encontram por baixo. Quando são empilhadas em cima umas das outras, as coisas de baixo começam a ser esmagadas. O empilhamento enfraquece e esgota as coisas que carregam o peso da pilha. Imagine como se sentiria se fosse forçado a transportar uma carga pesada durante horas.

As coisas no fundo da pilha praticamente desaparecem porque nos esquecemos de que existem. Quando empilhamos a nossa roupa, a do fundo é usada cada vez menos. As roupas que já não entusiasmam os meus alunos,

mesmo que as tenham adorado no momento da compra, são muitas vezes aquelas que passaram muito tempo no fundo da pilha.

Isto aplica-se também a papéis e documentos. Assim que outro documento é colocado por cima, o primeiro documento afasta-se um pouco mais da nossa consciência e quando damos por isso, adiamos o momento em que nos ocupamos dele ou até o esquecemos por completo.

Assim, por estas razões, recomendo que guarde verticalmente qualquer coisa que possa estar de pé.

Experimente pegar numa pilha que já tem e dispô-la na vertical: mudará a perceção do volume de coisas que possui.

O armazenamento vertical pode ser usado em qualquer lado. Os frigoríficos tendem a estar desarrumados, mas o seu conteúdo pode ser organizado de forma rápida, simplesmente pondo as coisas na vertical. Eu adoro cenouras, por exemplo. Se abrir o meu frigorífico, irá encontrar as cenouras nos espaços reservados às garrafas.

Recipientes e divisórias não servem

O mundo está cheio de sistemas práticos para organizar os seus espaços: divisórias reguláveis, recipientes de pano que podem ser pendurados no varão do seu roupeiro, prateleiras estreitas que se encaixam em espaços pequenos. Pode encontrar coisas que nunca imaginou em qualquer loja, desde as dos trezentos às de móveis sofisticados.

Já fui fanática dos recipientes e das divisórias, e num determinado período da minha vida experimentei todas as coisas que havia no mercado, incluindo as mais estranhas e mais absurdas. No entanto, já quase não resta nenhuma em minha casa.

O que vai encontrar são gavetas de plástico transparente para a roupa e *komono*, gavetas de cartão que uso desde a escola secundária, e uma cesta de vime para as toalhas. E tudo está guardado no roupeiro embutido. Para além disso, há as prateleiras na cozinha e na casa de banho e uma sapateira à entrada. Não preciso de uma estante, porque guardo os meus livros e papéis numa das prateleiras da sapateira. Os armários e prateleiras não são grandes, são até menores do que a média. Resumindo, precisa apenas de gavetas simples e caixas; não tem de recorrer a soluções especiais ou elaboradas.

Muitas vezes as pessoas perguntam-me o que recomendo, sem dúvida à espera que eu revele algum sistema até ali secreto. Mas posso dizer-lhe já: não há necessidade de comprar divisórias ou qualquer outro produto novo, pode resolver os seus problemas de organização com as coisas que já tem em casa.

Eu uso com muita frequência caixas de sapatos vazias. Tentei todos os tipos de recipientes, mas nunca encontrei outro que fosse gratuito e funcional como a caixa de sapatos. Tem uma pontuação acima da média em todos os meus critérios de avaliação: tamanho, material, durabilidade, facilidade de uso e atratividade. O bom equilíbrio desses atributos e a versatilidade são os seus maiores méritos. Ultimamente, os sapatos vêm em caixas com desenhos bonitos. Sempre que vou a casa de um aluno, pergunto: «Tem caixas de sapatos?»

As caixas de sapatos têm usos infinitos. Regra geral uso-as para guardar meias e colãs em gavetas. A altura da caixa de sapatos é ideal para arrumar colãs enrolados. Na casa de banho, podem ser usadas para guardar frascos de champô, amaciador, etc., e também são perfeitas para guardar detergentes e outros objetos usados na limpeza doméstica. Na cozinha, podem ser utilizadas para guardar alimentos, bem como sacos de lixo, panos, etc. Também as uso para guardar as formas dos bolos, os pratos de forno e outras

coisas que uso com menos frequência. A caixa pode então ser arrumada numa prateleira superior. Por alguma razão, muitas pessoas parecem guardar as formas dos bolos em sacos de plástico, mas são muito mais fáceis de usar quando guardadas numa caixa de sapatos. Esta solução extremamente fácil é bastante popular entre os meus alunos. Fico sempre satisfeita quando me dizem que fazem bolos mais vezes desde a reorganização da sua casa.

A tampa de uma caixa de sapatos é pouco funda e pode ser usada como bandeja. Pode ser colocada na despensa com os seus condimentos e especiarias, mantendo a prateleira limpa. Ao contrário de muitos papéis para forrar prateleiras, estas tampas não escorregam e são muito mais fáceis de substituir. Se guarda utensílios como a concha e a espátula numa gaveta, pode pô-los na tampa da caixa de sapatos; isso evita que os utensílios rolem e batam uns nos outros sempre que abrir e fechar a gaveta, e como funciona como divisória, pode usar o espaço restante de forma mais eficaz.

É claro que há muitos outros tipos de caixas que podem ser usadas para organizar melhor os seus espaços; as que uso com mais frequência incluem as de plástico com os cartões-de-visita e as que vêm com os *iPods*. Na verdade, as caixas de muitos produtos da Apple são do tamanho e *design* certos para arrumações, por isso, se tiver alguma, recomendo que a use como divisória nas suas gavetas. São perfeitas para guardar canetas, lápis e outras coisas para escrever. Outros recipientes são os *tupperwares* que podem ser usados para guardar pequenos objetos na cozinha.

Basicamente, qualquer caixa quadrada ou recipiente de tamanho certo serve. Já as grandes caixas de cartão ou de eletrodomésticos são demasiado grandes para divisórias, além de serem simplesmente feias. Por favor, deite-as fora. Sempre que deparar com caixas assim enquanto está a arrumar e a classificar os seus objetos, ponha-as de parte até estar pronto para começar a arrumar. Certifique-se de deitar fora o que sobrar depois de a sua casa estar em ordem. Nunca as guarde na crença de que pode usá-las algum dia.

Não recomendo usar como divisórias recipientes redondos, em forma de coração ou irregulares, porque geralmente não fazem um bom uso do espaço. No entanto, se uma determinada caixa lhe agrada particularmente quando lhe pega, é diferente. Deitá-la fora ou guardá-la sem a usar seria um desperdício, por isso aqui deve seguir a sua intuição e usá-la para arrumar alguma coisa. Pode, por exemplo, usar essas caixas numa gaveta com acessórios para o cabelo, ou para guardar cotonetes ou o seu estojo de costura. Crie as suas próprias combinações originais. O melhor método é experimentar e divertir-se enquanto arruma.

Quando os meus alunos usam desta forma o que já têm em casa, descobrem sempre que têm exatamente aquilo de que precisam para organizar as suas coisas, sem precisarem de comprar nada. Claro que há muitos produtos interessantes à venda, mas, neste momento, o importante é acabar de pôr a casa em ordem o mais depressa possível. Em vez de ir comprar alguma coisa, aproveite o que tem, espere até ter concluído todo o processo e, em seguida, procure produtos que satisfaçam as suas necessidades e reflitam o seu gosto.

Guarde uma mala dentro de outra mala

As malas, bolsas e outros sacos que não estão em uso encontram-se vazios. A certa altura, ocorreu-me que isso era um grande desperdício de espaço, especialmente porque são muitas vezes guardados em locais estratégicos da casa. Não só ocupam mais espaço, porque não podem ser dobrados, como estão muitas vezes cheios de papel de seda para manter a forma. Nas casas japonesas, onde o espaço é extremamente limitado, isto parecia um desperdício imperdoável. O facto de o papel de seda muitas vezes começar a rasgar-se apenas contribui para a afronta.

Decidida a encontrar uma solução, comecei a experimentar. Primeiro, decidi acabar com o papel de seda. Afinal de contas, livrarmo-nos de coisas que não inspiram alegria é a chave da minha abordagem. Tentei encher a mala com pequenos acessórios fora de estação: cachecóis e luvas no verão, fatos de banho no inverno. As malas não só mantinham a sua forma, mas também serviam para guardar coisas. Fiquei encantada por encontrar uma solução que parecia matar dois coelhos de uma cajadada. Mas, um ano depois, tinha abandonado essa abordagem.

Embora, na teoria, parecesse uma grande ideia, na prática ter de retirar as coisas de cada vez que queria usar uma mala era uma maçada, e, uma vez retiradas, essas coisas deixavam o armário desarrumado.

Claro, não desisti. Continuei à procura de algum tipo de «recheio» que não se desfizesse. A minha ideia seguinte foi colocar pequenos objetos num saco de pano fino antes de os meter na mala. A remoção era fácil e o saco de pano era bonito mesmo quando exposto no armário. Fiquei contente por ter descoberto mais uma solução inovadora. Mas também esse método tinha uma desvantagem. Não conseguia ver os acessórios no interior e, quando a sua estação chegava, esquecia-me completamente de esvaziar os sacos. Resumindo, aqueles acessórios ficavam fechados durante um ano e tinham depois um aspeto muito triste. Isso fez-me parar para pensar. Apesar de por princípio não fazer a mudança de estações para a roupa, acreditei tolamente que iria lembrar-me das coisas que não estavam à vista. Assim, esvaziei os sacos de pano e libertei os pobres objetos aprisionados lá dentro, mas as malas onde tinham estado pareciam agora murchas. Precisava de alguma coisa que as ajudasse a manter a sua forma, mas não queria enchê-las com roupa fora de estação de que provavelmente me iria esquecer. Sem saber o que fazer, decidi colocar uma mala dentro da outra. Isso acabou por ser a solução perfeita. Ao guardar as malas dentro umas das outras, diminuí a

quantidade de espaço necessário e sabia qual era o seu conteúdo deixando as alças de fora.

O segredo é juntar malas do mesmo tipo. Devem ser feitas de material semelhante, por exemplo, de pele ou tecido, ou ser malas usadas em ocasiões especiais, como casamentos e funerais. Dividir por material e/ou tipo de utilização significa que só precisa de tirar um conjunto sempre que tiver de usar uma mala. Isto é muito mais fácil. Não se esqueça, porém, de que não deve guardar muitas malas numa só. A minha regra de ouro é guardar não mais de duas dentro de uma e ter a certeza de que as guardo de forma a não me esquecer do que está lá dentro. No caso das mochilas, que se dobram até ficarem surpreendentemente pequenas, recomendo guardá-las todas numa única mochila.

Resumindo, a melhor maneira de guardar bolsas, malas e outros sacos é fazer conjuntos de acordo com o material, tamanho e frequência de uso, e pô-las umas dentro das outras. Todas as correias e alças devem ser deixadas à vista. Se a mala utilizada para guardar as outras vinha num saco, pode guardar o conjunto lá dentro. Arrume esses conjuntos no seu armário ou roupeiro onde possa vê-los: se tiver uma prateleira em cima, guarde-os aí. Guardar malas dentro de outras malas e encontrar as combinações certas é bastante divertido, semelhante a fazer um quebra-cabeças. Quando encontrar o par certo, em que as malas exteriores e interiores encaixam tão bem que se sustentam, é como assistir a um encontro que estava destinado a acontecer.

Esvazie a sua mala todos os dias

Há algumas coisas de que precisa diariamente, como a carteira, o passe ou a agenda. Muitas pessoas acham que não vale a pena tirar estas coisas da mala quando chegam a casa, porque as irão usar novamente no dia seguinte, mas

isso é um erro. O propósito de uma bolsa ou mala é transportar as suas coisas quando está fora de casa. Enche a mala com as coisas de que precisa, como documentos, o telemóvel e a carteira, e ela carrega-os sem se queixar, mesmo que esteja a rebentar. Quando a pousa e ela raspa com o fundo no chão, a mala não pronuncia nenhuma palavra de crítica, apenas faz o seu melhor para a apoiar. É uma grande trabalhadora! Seria cruel não lhe dar uma folga, pelo menos em casa. Estar sempre cheia, mesmo quando não é usada, deve ser parecido como ir para a cama de estômago cheio. Se tratar as suas malas assim, em breve elas vão parecer cansadas e gastas.

Se não tem o hábito de esvaziar a sua mala, também é bastante provável que deixe alguma coisa lá dentro quando decidir usar outra mala e, antes que perceba, ter-se-á esquecido do que tem em cada mala. Incapaz de encontrar uma caneta ou um batom, vai acabar por comprar novos. Os objetos mais comuns encontrados nas malas das minhas alunas quando começamos a arrumação são lenços de papel, moedas, recibos amarrotados, e pastilha elástica usada guardada no invólucro. Há o perigo real de objetos importantes, como acessórios ou documentos, se misturarem com estes.

Para evitar isso, esvazie a sua mala todos os dias. Não é tão incómodo como parece. Só precisa de decidir um sítio para o conteúdo dela. Arranje uma caixa e ponha lá na vertical o seu passe, documentos, e outros objetos importantes. Em seguida, guarde a caixa numa gaveta ou armário. Qualquer caixa serve, mas se não encontrar o tamanho certo, pode usar uma caixa de sapatos. Ou pode arranjar um espaço a um canto de uma gaveta, sem utilizar a caixa. A aparência é importante, por isso, se estiver a usar uma caixa, não hesite em procurar uma de que realmente gosta. Um dos melhores sítios para guardar esta caixa é nas gavetas onde tem a roupa e se elas ficarem perto de onde tem a sua mala é ainda mais conveniente.

Se há ocasiões em que não consegue esvaziar a sua mala, tudo bem. Por vezes chego a casa muito tarde e não me dou ao trabalho de o fazer porque

pretendo usá-la de novo na manhã seguinte. Aqui entre nós, ao escrever este livro, houve vezes em que cheguei a casa e adormeci no chão, sem sequer tirar a roupa. O importante é criar um ambiente onde a sua mala possa descansar, designando um lugar específico para guardar tudo o que, normalmente, transporta no interior dela.

Tudo o que ocupa espaço na assoalhada vai para o roupeiro

Se tiver roupeiros embutidos em casa, deve lá guardar a maior parte das suas coisas. O roupeiro embutido é o orgulho das casas japonesas: é fundo e largo, dividido ao meio por uma prateleira ampla e resistente, e tem um armário na parede por cima. Mas muitas pessoas não sabem tirar proveito deste espaço. Para quem tem roupeiros assim, a melhor política é usá-los. Por muito que tente arranjar sistemas engenhosos para resolver os seus problemas de espaço, é quase sempre mais difícil usar o que já existe.

O método básico para utilizar com eficácia um roupeiro é este: em primeiro lugar, como regra geral, as coisas fora de estação devem ser guardadas no armário por cima do roupeiro. Isso inclui decorações para as várias festas do ano, roupa de esqui, de caminhada ou outra roupa e acessórios desportivos. Também é o melhor local para grandes objetos que não cabem numa estante, como um álbum de casamento ou álbuns de fotografias. É proibido guardá-los em caixas de cartão: coloque-os na vertical na frente do armário como faria aos livros numa estante. Caso contrário, é provável que nunca volte a vê-los.

As roupas normais devem ser guardadas em caixas de plástico transparentes, mas sem tampas, mais semelhantes a gavetas. Se a roupa for guardada numa caixa, torna-se um problema tirá-la de lá e, na maioria dos casos, as pessoas nunca se dão ao trabalho de o fazer, mesmo quando volta a

ser altura de as usar. E, claro, dobre e guarde as roupas na vertical na gaveta.

A roupa de cama fica bem no armário por cima do roupeiro, onde está menos exposta à humidade e ao pó. O espaço inferior pode ser usado para guardar aparelhos elétricos durante o verão, como ventiladores e aquecedores. A melhor maneira de usar um roupeiro de estilo japonês é pensar nele como uma pequena assoalhada e armazenar as coisas no seu interior em gavetas ou outros contentores. Tive uma cliente que guardava todas as suas roupas soltas no roupeiro. Quando abria a porta, parecia encontrar-se diante de uma lixeira, com a roupa toda torcida e amassada como um emaranhado de esparguete.

Em vez de fazer uma coisa do género, aproveite ao máximo o espaço que tem e coloque dentro do roupeiro todos os recipientes, divisórias e caixas. Geralmente ponho lá dentro prateleiras de aço, estantes e gavetas, que também podem ser usadas para os livros. Também guardo no roupeiro todos os objetos grandes que ocupam espaço no chão, como malas de viagem, tacos de golfe, aparelhos elétricos e guitarras. Tenho a certeza de que muitos dos meus alunos não acreditavam que seriam capazes de guardar todas as suas coisas no roupeiro, mas assim que eliminaram as coisas em excesso segundo o meu método, foi bastante simples.

Não coloque nada nas superfícies da casa de banho e do lava-louça

Quantos frascos de champô e amaciador se alinham na borda da sua banheira? Se na família cada um usar diferentes produtos, ou se você tem vários que usa dependendo do seu humor ou para tratamentos semanais, quando limpa a casa de banho torna-se uma maçada desviá-los. Guardados no chão do chuveiro ou na borda da banheira, ficam viscosos. Para evitar

isso, algumas pessoas usam uma cesta de arame para os colocar, mas pela minha experiência, isso torna as coisas ainda piores.

Comprei uma vez uma cesta de arame suficientemente grande para guardar todos os sabonetes, champôs e até máscaras faciais usados pela minha família. O meu prazer nesta cesta prática foi de curta duração. De início, secava-a de que cada vez que tomava banho, mas em breve secar cada arame tornou-se uma tarefa árdua e fazia isso apenas uma vez a cada três dias, depois a cada cinco dias, em seguida, ainda menos, até que me esqueci completamente de cuidar da cesta. Um dia, vi que a base do frasco de champô estava vermelho e viscoso. Examinando a cesta, vi que estava tão coberta de sujidade que não suportava olhar para ela. Quase em lágrimas, esfreguei-a até ficar limpa e não muito tempo depois deitei-a fora. Dava demasiado trabalho e de cada vez que entrava no duche e a via, lembrava-me desse episódio com a viscosidade nojenta. Devia ter percebido que a casa de banho é o sítio mais húmido da casa, o que, obviamente, a torna o lugar menos indicado para guardar qualquer coisa.

Não há necessidade de ter os sabonetes e champôs à mostra quando não estiver a usá-los, e a exposição adicional ao calor e à humidade quando não estão a uso afeta a sua qualidade. Portanto, a minha política é guardar tudo fora da banheira ou do chuveiro. Tudo o que é usado no banho deve, de qualquer forma, secar-se após o uso, por isso, faz muito mais sentido limpar apenas as poucas coisas que usamos com a toalha de banho e, em seguida, guardá-las no armário. Embora à primeira vista isto possa parecer mais trabalhoso, na verdade é menos. É muito mais rápido e fácil limpar a banheira ou o chuveiro sem essas coisas a atravancar o espaço, e haverá menos viscosidade.

O mesmo é verdade para a zona do lava-louça. Tem as suas esponjas e o detergente junto à cuba? Eu guardo os meus por baixo. O segredo é certificar-se de que a esponja está completamente seca. Muitas pessoas usam

um suporte para a esponja com ventosas, que colam à parede. Se também tiver feito isso, recomendo que o retire imediatamente. A esponja não consegue secar se é pulverizada com água de cada vez que usa o lava-louça e em breve começará a cheirar mal. Para evitar isso, esprema a sua esponja com força após a usar e pendure-a para secar. Pode usar uma mola para a pendurar no gancho dos panos ou no puxador de uma gaveta se não tiver um gancho. Pessoalmente, recomendo pendurar as esponjas na rua, por exemplo, na varanda.

Eu seco não só as minhas esponjas mas também as tábuas de corte, os escorredores e os pratos na varanda. A luz solar é um bom desinfetante e a cozinha parece sempre muito arrumada, porque não preciso de um escorredor. Na verdade, nem sequer tenho um escorredor. Ponho todos os pratos que lavo numa tigela grande ou num coador e coloco-os na varanda para secar. Posso lavá-los de manhã e deixá-los lá fora. Esta é uma excelente solução para pessoas que vivem sozinhas ou para aquelas que não usam muitos pratos.

Onde guarda os seus condimentos? Muitas pessoas têm-nos ao lado do fogão, porque os querem sempre à mão por uma questão de conveniência. Se é uma dessas pessoas, então tire-os de lá agora. Por um lado, a bancada é para preparar os alimentos, não para armazenar coisas. O espaço ao lado do fogão, sobretudo, está exposto a salpicos de comida e óleo, e os condimentos ali guardados estão geralmente pegajosos de gordura. Filas de frascos nesta zona também fazem com que seja muito mais difícil mantê-la limpa e a cozinha estará sempre coberta por uma película de óleo. As prateleiras e os armários da cozinha são normalmente concebidos para guardar especiarias, portanto ponha-as no seu devido lugar. Muitas vezes, há uma gaveta comprida e estreita do lado esquerdo do fogão. Se não tiver uma, use a gaveta dos talheres ou arranje um canto no armário sob o fogão.

Decore o interior do armário com os seus pequenos segredos

«Não abra isso, por favor!»

Os meus alunos costumam ter uma gaveta, uma caixa ou um roupeiro que não me querem mostrar.

Cada pessoa tem certas coisas que considera importantes, mas não quer que o resto do mundo o saiba. Muitas vezes são pósteres de ídolos pop e outras coisas de fãs, ou livros relacionados com passatempos. Os pósteres estão muitas vezes enrolados na parte de trás do armário e os CD guardados numa caixa.

Mas isto é um pecado. Como se trata do seu quarto, deve pelo menos aí satisfazer os seus desejos. Se gosta de alguma coisa, não a esconda. Se quiser apreciá-la, mas não quer que os seus amigos ou outras pessoas saibam, tenho uma solução. Transforme o seu roupeiro no seu espaço privado, um espaço que lhe dê uma sensação de prazer. Use esses tesouros para decorar a parede do fundo do roupeiro atrás da sua roupa ou no interior da porta.

Pode decorar o seu roupeiro com qualquer coisa, quer seja particular ou não. Pósteres, fotografias, bibelôs, o que quer que goste. Não há limites na decoração do seu roupeiro. Ninguém vai ver e ninguém se vai queixar. O interior do seu roupeiro é o seu paraíso particular, portanto personalize-o ao máximo.

Desembale e retire de imediato as etiquetas à roupa nova

Uma das muitas coisas que me surpreendem quando ajudo os meus alunos a arrumar é a quantidade de coisas ainda dentro das embalagens. Alimentos e artigos sanitários consigo compreender, mas por que motivo enfiam as

pessoas coisas como meias e roupa interior na gaveta sem as retirarem da embalagem? Ocupam mais espaço assim e é mais provável que sejam esquecidas.

O meu pai gostava de ter uma reserva de meias. Sempre que ia ao supermercado, comprava meias cinzentas ou pretas para usar com os seus fatos e guardava-as nas embalagens dentro da gaveta. Camisolas cinzentas eram outra coisa de que ele gostava de ter à mão, e eu deparava muitas vezes com elas no fundo do roupeiro, ainda nas suas embalagens plásticas. Senti sempre pena dessas roupas. Julguei que este hábito era exclusivo do meu pai, mas quando comecei a visitar casas dos meus alunos dei-me conta de que existem muitas pessoas como ele.

Em geral, as coisas que as pessoas acumulam são artigos que usam regularmente, como meias, cuecas e colãs. A única coisa que esses alunos têm em comum é exagerar na acumulação. Fiquei espantada ao descobrir que compram mais produtos antes de desembalarem os que já têm em casa. Talvez o facto de estarem nas embalagens impeça a pessoa de os considerar seus. O número recorde de meias descobertas em casa de um cliente, por exemplo, foi de oitenta e dois pares. Ainda nas suas embalagens, enchiam uma caixa de plástico.

É verdade que quando compra alguma coisa é mais fácil simplesmente enfiá-la na gaveta ainda embalada. E talvez haja algum prazer em rasgar a embalagem antes de a usar pela primeira vez. Mas a única diferença entre coisas embaladas na sua gaveta e aquelas na loja é o lugar onde são guardadas. As pessoas geralmente julgam que é mais barato comprar as coisas em grandes quantidades durante os saldos. Mas acredito que é exatamente o contrário. Se considerar o custo de armazenamento, é económico manter essas coisas na loja, não em sua casa. Além disso, se as comprar e usar à medida que precisa delas, estarão nas condições ideais. É por isso que peço que se abstenha de acumular coisas. Compre apenas

aquilo de que precisa, retire as coisas imediatamente da embalagem e guarde-as. Se já tem uma grande reserva de alguma coisa, pelo menos retire-a da embalagem; se não o fizer, danifica a roupa.

Os colãs são o que é mais normal ficar nas embalagens. Quando os tirar, tire também o cartão duro. Não vai precisar dele em casa. Fora das embalagens e dobrados, o volume dos colãs reduz para um quarto. Também é muito mais provável que os calce, porque é mais fácil chegar-lhes. Creio que só quando remove uma coisa da embalagem pode realmente chamar-lhe sua.

Tão má como a roupa nas embalagens é a roupa ainda com as etiquetas. Encontro muitas vezes saias ou casacos em casa de alunos ainda com as etiquetas do preço ou da marca. Na maioria dos casos, o cliente esqueceu-se da sua existência e fica admirado ao vê-los, apesar de essas peças terem estado penduradas à vista no varão do seu roupeiro. Durante muito tempo, perguntei-me o que tornaria essas roupas invisíveis. Decidida a encontrar uma explicação, fui aos centros comerciais inspecionar as lojas de roupa.

Após continuar a minha pesquisa durante algum tempo, percebi que há uma diferença notável entre as roupas que temos no armário e as que estão penduradas numa loja. Estas têm uma aura fria e desprendida, completamente diferente da aura que emana a roupa que trabalha para nós todos os dias. A roupa que ainda tem a etiqueta transmite esse tipo de distanciamento. Vejo as coisas da seguinte maneira: a roupa numa loja é um produto, enquanto a roupa em casa é nossa. A roupa que tem o preço ainda não foi tornada nossa e, portanto, não chega a «pertencer-nos». Dominada pela aura da nossa roupa «legítima», a sua presença é menos percetível. É natural que a negligenciemos e acabemos até por esquecê-la quando olhamos para o interior do nosso roupeiro.

Algumas pessoas receiam que se retirarem as etiquetas o seu valor irá descer caso decidam vendê-la, mas isso não é verdade. Se vai comprar

roupa, faça-o com a intenção de a acolher em sua casa e cuidar dela. Quando a comprar, remova imediatamente as etiquetas. Para que a sua roupa possa fazer a transição de produto de loja para objeto pessoal, é necessário realizar o ritual de cortar o «cordão umbilical» que a liga à loja.

Não subestime o excesso de informação nas etiquetas

Depois de terem mais ou menos resolvido os problemas relativos à quantidade excessiva de coisas e a como conservá-las, os alunos que melhoraram a sua capacidade de organização chegam geralmente a um nível em que estão mais interessados em criar um espaço onde se sintam confortáveis. À primeira vista, as casas de alguns dos meus alunos são tão organizadas que nem sequer parecem precisar da minha ajuda.

Um desses alunos era uma dona de casa com cerca de trinta anos, que vivia com o marido e a filha de seis anos. Não tinha dificuldade em deitar coisas fora e, na nossa primeira aula, libertou-se de 200 livros e de 32 sacos de lixo. Ocupava-se principalmente das tarefas domésticas, organizava lanches com as outras mães duas vezes por mês e dava aulas de arranjos florais com regularidade em sua casa. Tinha visitas frequentes e fazia questão de manter a casa arrumada para não sentir vergonha se recebesse visitas inesperadas.

Vivia numa casa com dois quartos, sala de jantar e cozinha combinadas, e todas as suas coisas cabiam perfeitamente nos roupeiros embutidos e nas duas estantes de metal. Os soalhos de madeira estavam nus e sempre brilhantes. As amigas perguntaram-se como poderia tornar-se ainda mais arrumada, mas ela ainda não se sentia satisfeita.

«Não temos coisas em excesso, mas de alguma forma não me sinto confortável. Tenho a sensação de que preciso de dar um último passo.»

Quando visitei a sua casa, encontrei-a arrumada, mas, tal como ela tinha dito, havia algo que não parecia bem.

Em situações como esta, a primeira coisa que faço é abrir as portas de todos os armários e roupeiros. Quando abri o roupeiro principal, encontrei o que esperava. As etiquetas presas aos recipientes de plástico transparente proclamavam «Tanto espaço à sua disposição!», nas embalagens de ambientadores havia autocolantes a dizer «Elimine os odores num instante!», as caixas de cartão anunciavam «Laranjas Iyo». Para onde quer que eu olhasse, palavras, palavras e mais palavras saltavam na minha direção. Ali estava o último «passo» que a minha cliente procurava dar.

Um dilúvio de informações sempre que se abre a porta de um armário torna uma assoalhada «barulhenta». Especialmente se as palavras forem no seu próprio idioma, elas saltam para a sua linha de visão, e o seu cérebro trata-as como informação a ser classificada. Isso cria confusão na sua mente.

No caso da minha cliente, sempre que ela queria escolher a sua roupa, era agredida por mensagens como «Laranjas Iyo» e «Elimine os odores num instante!», quase como se alguém estivesse sempre a murmurar-lhe ao ouvido. Por estranho que possa parecer, fechar as portas do armário não esconde a avalanche de informações. As palavras tornam-se estática que enche o ar. Pela minha experiência, os armários que soam «barulhentos», embora possam à primeira vista parecer arrumados, estão geralmente a transbordar de informações desnecessárias. Quanto mais arrumada a casa e mais escasso o seu mobiliário, mais barulhenta soa essa informação.

Comece por remover as embalagens dos produtos dos seus armários. Isso é absolutamente essencial, tal como tirar as etiquetas da roupa nova para a acolher como sua. Rasgue a película impressa das embalagens de desodorizantes e detergentes. Os espaços que não estão à vista continuam a fazer parte da sua casa. Ao eliminar o excesso de informação visual que não inspira alegria, pode tornar o seu espaço muito mais tranquilo e confortável.

A diferença que isto faz é tão espantosa que seria um pecado não a experimentar.

Quanto mais cuida deles, mais os objetos estarão do seu lado

Um dos trabalhos de casa que dou aos meus alunos é apreciarem as suas coisas. Por exemplo, quando penduram a roupa depois de voltar para casa encorajo-os a dizer: «Obrigado por me manteres quente durante todo o dia», ou, ao retirarem os seus acessórios: «Obrigada por me fazeres bonita», e quando guardam a mala no armário, «Foi graças a ti que hoje consegui fazer tanta coisa». Expresse o seu agradecimento a cada objeto que o apoiou durante o dia. Se achar difícil fazer isto diariamente, faça-o pelo menos sempre que puder.

Comecei a tratar as minhas coisas como se estivessem vivas quando andava no secundário. Tinha um telemóvel: embora o ecrã ainda fosse monocromático, adorava o seu *design* compacto e a sua cor azul-pálida. Não era uma utilizadora compulsiva, mas gostava tanto do meu telemóvel que infringia as regras da escola e o metia no bolso do meu uniforme todos os dias. Tirava-o de lá de vez em quando para o admirar e sorria. A tecnologia progrediu e toda a gente começou a ter telemóveis com ecrãs a cores. Mantive o meu modelo ultrapassado enquanto pude, mas finalmente ele ficou muito riscado e gasto, e tive de substituí-lo. Quando recebi o meu novo telemóvel tive a ideia de enviar uma mensagem ao antigo. Era a minha primeira substituição e sentia-me bastante animada. Depois de pensar um momento, digitei uma mensagem simples «Obrigada por tudo», e acrescentei um coração. Então pressionei enviar. O meu telemóvel antigo tocou imediatamente e li a mensagem, obviamente a que eu tinha acabado de enviar. «Ótimo. A minha mensagem chegou-te. Queria mesmo dizer obrigada

por tudo o que fizeste», disse ao meu telemóvel antigo. Então fechei-o com um clique.

Alguns minutos depois, abri-o e fiquei admirada ao descobrir que o ecrã estava em branco. Independentemente do botão que premisse, o ecrã não reagia. O meu telemóvel, que nunca se avariara desde que eu o recebera, tinha morrido depois de receber a minha mensagem. Nunca mais funcionou. Era como se o telemóvel, percebendo que o seu trabalho está concluído, se tivesse demitido do seu posto de livre vontade. Claro que sei que algumas pessoas têm dificuldade em acreditar que os objetos inanimados reagem à emoção humana e que pode, de facto, ter sido apenas coincidência.

Ainda assim, ouvimos muitas vezes falar de atletas que estimam o seu equipamento desportivo, tratando-o quase como se fosse sagrado. Acho que sentem instintivamente o poder desses objetos. Se tratássemos todas as coisas que usamos na nossa vida diária, quer seja o nosso computador, a nossa mala, ou as nossas canetas e lápis, com o mesmo cuidado com que os atletas tratam o seu equipamento, poderíamos aumentar o número de «aliados» fortes nas nossas vidas. Possuir coisas é uma parte muito natural da nossa vida diária, não é algo reservado para algum jogo ou competição especiais.

Mesmo que não nos apercebamos, as nossas coisas trabalham realmente bastante para nós, desempenhando os seus respetivos papéis a cada dia para nos apoiarem. Tal como gostamos de chegar a casa e descontrair depois de um dia de trabalho, as nossas coisas soltam um suspiro de alívio quando regressam ao seu lugar. Já alguma vez pensou como seria não ter um endereço fixo?

A nossa vida seria muito incerta. É precisamente porque temos uma casa para onde voltar que podemos sair para trabalhar, fazer compras ou interagir com os outros.

O mesmo é verdade para as nossas coisas. É importante que elas tenham essa mesma garantia de que há um sítio para onde podem voltar. A diferença nota-se. Os objetos que têm um sítio onde são colocados a repousar a cada dia são mais vibrantes.

Assim que os meus alunos aprenderam a tratar a sua roupa com respeito, dizem-me sempre: «A minha roupa dura mais. As camisolas não ganham borbotos com tanta facilidade, e já não entorno tantas coisas em cima delas.» Isto sugere que cuidar bem das suas coisas é a melhor maneira de motivá-las a apoiá-lo, ao seu dono. Quando as trata bem, elas respondem sempre na mesma moeda. Por esta razão, de vez em quando pergunto a mim mesma se o local onde as tenho guardadas as faz felizes. A organização do espaço é o ato sagrado de escolher uma casa para as coisas que possuímos.

5
O poder mágico da arrumação muda radicalmente a vida

Depois de arrumar a casa descubra o que realmente quer fazer

No Japão, a imagem do «representante de turma» está associada a alguém que é popular, tem qualidades de liderança, e gosta de se destacar. Eu, pelo contrário, encarnava inteiramente a imagem um pouco excêntrica do «responsável da organização e da arrumação da sala de aulas». Sempre fui calada, preferia passar despercebida e sentava-me discretamente no canto da sala, a organizar as prateleiras.

A primeira tarefa oficial que desempenhei na escola primária foi a de «responsável da organização e da arrumação da sala de aulas». Recordo nitidamente aquele dia. Toda a gente competia por trabalhos como cuidar dos animais ou regar as plantas, mas quando a professor perguntou quem gostaria de se ocupar da organização da sala de aulas e da sua arrumação, eu levantei a mão, e fi-lo com grande entusiasmo.

Em retrospetiva, a minha predisposição genética para a arrumação já era evidente naquela idade precoce.

Pelos capítulos anteriores, já sabem como passei os dias na escola: a reorganizar feliz e confiante a sala de aula, os cacifos e as estantes. Quando conto esta história, as pessoas dizem muitas vezes: «Como te invejo! Soubeste desde pequena aquilo de que gostavas. Eu não sei o que me agrada...»

Na verdade, só percebi há pouco tempo o quanto gosto de arrumar. Apesar de passar quase todo o meu tempo metida em arrumações, quer a ensinar os meus alunos nas suas casas ou a dar aulas, quando era pequena o meu sonho era casar. Arrumar era uma parte tão integrante do meu quotidiano que só quando abri a minha empresa percebi que poderia ser a minha profissão.

Quando as pessoas me perguntavam o que gostava de fazer, eu hesitava e, finalmente, respondia em desespero: «Ler», ao mesmo tempo que me interrogava: «O que gosto de fazer?» Esquecera-me completamente de que me tinham atribuído o papel de organizadora da sala de aula. Quinze anos mais tarde, tive um *flashback* repentino enquanto arrumava o meu quarto. Recordei a minha professora a escrever o meu nome no quadro e percebi com surpresa que me interessara por este assunto desde muito jovem.

Pense nos seus tempos de escola e nas coisas que gostava de fazer. Talvez fosse responsável pelos animais ou talvez gostasse de desenhar. Fosse o que fosse, é provável que esteja relacionado de alguma forma com algo que está a fazer agora, como é natural. Na sua essência, as coisas de que realmente gostamos não mudam com o tempo. Arrumar a casa é uma ótima maneira de descobrir quais são elas.

Uma das minhas alunas é uma boa amiga desde a faculdade. Embora tenha trabalhado para uma empresa líder no setor informático depois de se formar, descobriu o que realmente gosta de fazer através da arrumação.

Quando acabámos de pôr a sua casa em ordem, ela olhou para a estante, que agora continha apenas os livros que a cativavam, e percebeu que os títulos estavam todos relacionados com a assistência social. Os muitos livros que ela tinha comprado para estudar inglês ou melhorar as suas competências de secretariado após a entrada no mercado de trabalho tinham desaparecido, enquanto aqueles sobre a assistência social, que ela comprara no secundário, continuavam ali. Olhando para eles, lembrou-se da atividade

de *baby-sitter* a que se dedicara durante muitos anos antes de entrar na empresa.

De repente, percebeu que queria contribuir para a construção de uma sociedade onde as mães pudessem trabalhar sem se sentirem preocupadas com os filhos. Ciente pela primeira vez da sua paixão, passou o ano a seguir ao meu curso a estudar e a preparar-se, depois largou o emprego e abriu uma empresa de *baby-sitting*. Agora tem muitos clientes que contam com os seus serviços e goza cada dia ao máximo enquanto pensa como melhorar ainda mais a sua empresa.

«Quando arrumei a minha casa descobri o que realmente queria fazer.»

Estas são as palavras que ouço com frequência dos meus alunos. Depois de terem terminado o curso, a vida laboral da maior parte deles transforma-se: alguns criam as suas próprias empresas, outros mudam de emprego, e outros empenham-se ainda mais no que já estão a fazer. Também se tornam mais apaixonados em relação aos seus outros interesses e à sua vida doméstica e familiar. Com o passar do tempo, aumenta a consciência das coisas de que gostam e, como resultado, a vida diária torna-se mais emocionante.

Embora possamos começar a conhecer-nos melhor se nos sentarmos e analisarmos as nossas características ou ouvirmos as opiniões dos outros a nosso respeito, acredito que a arrumação é a melhor maneira de o fazer. Afinal, as coisas que possuímos contam com muita precisão a história das decisões que tomámos na vida. Arrumar é uma forma de fazer o inventário das coisas de que realmente gostamos.

O efeito do poder mágico da arrumação muda radicalmente a vida

«Até agora, acreditava que era importante fazer coisas que melhorassem a minha vida, por isso assisti a seminários e estudei para aumentar o meu conhecimento. Mas através do seu curso sobre arrumação, percebi pela primeira vez que diminuir é ainda mais importante do que aumentar.»

Este comentário foi feito por uma cliente na casa dos trinta que gostava de estudar e que tinha desenvolvido uma vasta rede de contactos. A sua vida mudou drasticamente depois de ter feito o meu curso.

A primeira coisa de que não queria separar-se era da enorme quantidade de material acumulado nos seus seminários, mas quando finalmente o deitou fora sentiu que um enorme peso fora tirado de cima dela. Depois de se livrar dos quase quinhentos livros que tencionara ler um dia, começou a assimilar novas informações diariamente. E quando deitou fora a enorme quantidade de cartões-de-visita que acumulara, as pessoas com quem quisera encontrar-se começaram a ligar-lhe e ela conseguiu encontrá-las naturalmente.

Embora antes nunca se tivesse interessado por espiritualidade, quando o curso concluiu ela disse-me, contente, que o *feng shui* e a terapia com cristais haviam tido um efeito muito menos tangível na sua vida do que a arrumação. A partir desse momento, mergulhou de cabeça numa nova vida, deixou o trabalho e encontrou uma editora disposta a publicar o seu livro.

Quando arruma, a sua vida muda de forma radical. Isto não se verificou apenas com a minha cliente, mas é válido a 100%. O efeito daquilo que apelidei «poder mágico da arrumação» exerce uma influência enorme sobre a nossa vida. De vez em quando pergunto aos meus alunos de que forma as suas vidas mudaram depois de fazerem o curso. Apesar de me ter já habituado às suas respostas, no início até eu fiquei admirada. As vidas das pessoas que arrumam de uma só vez são, sem exceção, radicalmente alteradas.

A cliente acima referida fora desarrumada toda a sua vida. Quando a mãe viu o seu quarto arrumado ficou tão impressionada que se inscreveu no meu

curso. Embora se julgasse uma pessoa arrumada, ver o quarto da filha convenceu-a de que não era. Aprendeu a gostar tanto de deitar coisas fora que não se arrependeu de se desembaraçar dos utensílios para a cerimónia do chá, que lhe tinham custado 250 dólares, e aguarda ansiosamente os dias da recolha do lixo.

«Antes, eu não tinha confiança em mim. Pensava que precisava de mudar, mas agora posso aceitar-me tal como sou. A arrumação deu-me as bases para desenvolver as minhas capacidades de avaliação e a minha autoestima beneficiou muito.» Como pode ver pelo depoimento dela, um dos efeitos do poder mágico de arrumação é a confiança na sua capacidade de decisão. Arrumar significa pegar em cada objeto, perguntar-se se lhe inspira alegria, e decidir com base nisso se fica ou não com ele.

Ao repetir este processo centenas e milhares de vezes, aprimoramos naturalmente as nossas capacidades de tomada de decisão. As pessoas que não têm confiança na sua capacidade de avaliação não têm confiança em si mesmas.

Confesso que também já fui assim.

O que me salvou foi a arrumação.

O poder mágico da arrumação fá-lo ganhar confiança em si

Cheguei à conclusão de que a minha paixão pela arrumação foi motivada por um desejo de reconhecimento dos meus pais e de um complexo relativo à minha mãe. Sendo a filha do meio, não recebi muita atenção dos meus pais depois dos três anos. Claro, isso não foi intencional, mas estando ensanduichada entre o meu irmão, que era o primogénito, e a minha irmã, que era a filha mais nova, não pude deixar de me sentir assim.

O meu interesse nos trabalhos domésticos e na arrumação começou quando eu tinha cinco anos e acredito que estava a tentar à minha maneira não criar problemas aos meus pais, que andavam claramente ocupados a cuidar dos meus dois irmãos. Também ganhei consciência desde muito jovem da necessidade de evitar ser dependente de outras pessoas. E, claro, queria que os meus pais me elogiassem e reparassem em mim.

Desde que fui para a primeira classe, usei um despertador para acordar antes do resto da família. Não gostava de estar dependente dos outros, achava difícil confiar neles e não sabia expressar os meus sentimentos. Como passava os intervalos na escola sozinha a arrumar, podem adivinhar que eu não era uma criança muito extrovertida. Gostava realmente de passear pela escola sozinha, e ainda prefiro fazer coisas sozinha, incluindo viajar e ir às compras. Isso é muito natural para mim.

Como não era boa a desenvolver laços de confiança com as pessoas, tinha um apego invulgarmente forte às coisas. Acho que precisamente por não me sentir confortável a expor as minhas fraquezas ou os meus verdadeiros sentimentos aos outros, o meu quarto e as coisas dentro dele tornaram-se muito importantes. Não tinha de fingir ou esconder qualquer coisa diante deles. Foram as coisas materiais e a minha casa que me ensinaram a apreciar o amor incondicional primeiro, não a minha família ou os meus amigos. Para dizer a verdade, ainda não tenho muita confiança em mim. Ainda sou nova e a minha experiência é limitada. Há momentos em que me sinto muito desencorajada devido às minhas inadequações.

Tenho, no entanto, confiança no ambiente em que vivo. Quando se trata das coisas que possuo, das roupas que uso, da casa em que vivo e das pessoas na minha vida, quando se trata do meu ambiente como um todo, embora possa não parecer particularmente especial para qualquer outra pessoa, sinto-me confiante e extremamente grata por estar rodeada pelo que amo, por coisas

e pessoas que são especiais, preciosas e muito queridas. As coisas e as pessoas que me trazem alegria apoiam-me. Dão-me a confiança de que me vou sair bem. Quero ajudar os outros que se sentem como já me senti, que não têm confiança em si próprios e têm dificuldade em abrir os seus corações aos outros, para ver quanto apoio recebem do espaço onde vivem e das coisas que os rodeiam. É por isso que passo muito tempo a visitar as casas das pessoas e a ensiná-las a arrumar.

Apego ao passado ou medo do futuro?

«Deite fora tudo o que não lhe inspire alegria.»

Se já tentou este método, terá percebido que não é assim tão difícil identificar algo que o deixa feliz. Assim que lhe toca, sabe a resposta.

É muito mais difícil decidir deitar algo fora. Arranjamos todos os tipos de razões para não o fazer, como: «Não usei este tacho durante todo o ano, mas quem sabe, posso precisar dele um dia...», ou: «Este colar que o meu namorado me deu, gostei realmente dele na altura...» Mas quando realmente analisamos as razões por que não podemos deitar fora uma coisa, há apenas duas: o apego ao passado ou o medo do futuro.

Durante o processo de seleção, se se deparar com algo que não lhe inspire alegria mas que simplesmente não é capaz de deitar fora, pare um momento e pergunte a si mesmo: «Estou com dificuldade em livrar-me disto por causa do apego ao passado ou do medo do futuro?» Pergunte isso a cada um dos objetos. Ao fazê-lo, vai começar a ver uma tendência no seu modo de se relacionar com as coisas, uma tendência que se enquadra numa de três categorias: apego ao passado, desejo de estabilidade no futuro, ou uma combinação de ambos. É importante entender a sua tendência, porque ela exprime os valores que norteiam a sua vida. Decidir o que quer ter e como

quer viver é o mesmo. O apego ao passado e o medo em relação ao futuro governam não apenas a forma como escolhe as coisas que possui, como também representam os critérios pelos quais faz escolhas em todos os aspetos da sua vida, incluindo o seu relacionamento com as pessoas e o seu trabalho.

Quando uma mulher muito preocupada com o futuro escolhe um homem, é pouco provável que escolha alguém simplesmente porque gosta de estar com ele. Pode escolher alguém de quem não gosta apenas porque o relacionamento lhe parece vantajoso ou porque tem medo de que, se não o escolher, possa não encontrar ninguém. Quando se trata de escolhas de carreira, é provável que o mesmo tipo de pessoa escolha um trabalho numa grande empresa, porque isso irá dar-lhe mais opções no futuro, ou que adquira certas qualificações com vista a perspetivas de carreira e não porque realmente goste do trabalho e queira fazê-lo. Por outro lado, uma pessoa com uma forte ligação ao passado acha difícil passar para uma nova relação, porque não consegue esquecer o namorado com que terminou há dois anos. Também tem dificuldade em experimentar novos métodos, mesmo quando o método atual já não é eficaz porque não resulta.

Quando uma dessas duas tendências faz com que seja difícil deitar coisas fora, não conseguimos ver aquilo de que realmente precisamos agora, neste momento. Não sabemos o que nos satisfaz ou o que procuramos. Como resultado, aumentamos o número de coisas que possuímos e são desnecessárias, enterrando-nos física e mentalmente em coisas supérfluas. A melhor maneira de descobrir aquilo de que realmente precisamos é livrarmo-nos do que não precisamos. Andar à procura de qualquer coisa em lugares distantes ou fazer maratonas de compras já não é necessário. Tudo o que tem a fazer é eliminar o que não precisa, confrontando cada uma das coisas que possui.

O processo de enfrentar e selecionar as nossas coisas pode ser muito doloroso. Obriga-nos a enfrentar as nossas imperfeições e insuficiências e as escolhas erradas que fizemos no passado. Muitas vezes, quando confrontei o meu passado durante o processo de arrumação tive tanta vergonha que senti o meu rosto a arder.

A minha coleção de borrachas perfumadas da primária; os objetos ligados aos desenhos animados, que reuni no secundário; as roupas que comprei no liceu quando tentava agir como uma adulta, mas que não me ficavam nada bem; as malas que comprei, embora não precisasse delas, só porque me agradaram na loja... As coisas que possuímos são concretas; existem aqui e agora, como resultado de escolhas feitas no passado apenas por nós próprios. É arriscado ignorá-las ou descartá-las indiscriminadamente como se negássemos as escolhas que fizemos. É por isso que sou contra deixar as coisas acumularem-se e deitá-las fora de forma indiscriminada. Só quando enfrentamos as coisas que possuímos uma a uma e experimentamos as emoções que elas evocam é que podemos verdadeiramente apreciar a nossa relação com elas.

Existem três abordagens que podemos tomar em relação às nossas coisas: enfrentá-las agora, enfrentá-las nalgum momento, ou evitá-las até ao dia em que morrermos. A escolha é nossa. Mas, pessoalmente, acredito que é muito melhor enfrentá-las agora. Se reconhecermos o nosso apego ao passado e o nosso medo do futuro ao olhar com sinceridade para as nossas coisas, seremos capazes de ver o que é realmente importante para nós. Este processo, por sua vez, ajuda-nos a identificar os nossos valores e reduz dúvidas e confusão na tomada de decisões ao longo da vida. Se conseguirmos ter confiança nas nossas decisões e metermos entusiasticamente mãos à obra sem quaisquer dúvidas a retraírem-nos, iremos ser capazes de conseguir muito mais. Por outras palavras, quanto

mais cedo confrontarmos as nossas coisas, melhor. Se vai pôr a casa em ordem, faça-o agora.

Saber aquilo que pode dispensar

Assim que as pessoas começam realmente a arrumar, enchem saco após saco de lixo. Ouvi dizer que os alunos dos meus cursos costumam comparar notas sobre quantos sacos deitaram fora ou partilhar relatórios sobre o que apareceu nas suas casas. O número recorde de sacos de lixo cheios até hoje foi o de um casal que deitou fora duzentos sacos de lixo, e mais de dez artigos eram demasiado grandes para enfiar nos sacos. A maioria das pessoas ri-se quando ouve isto e imagina que o casal devia ter uma casa muito grande, com muito espaço, mas está enganada. Viviam numa casa muito comum de dois andares, com quatro assoalhadas. Possuíam um pouco mais de área útil do que muitos dos lares japoneses, porque tinham um sótão, mas a diferença de espaço não era assim tão grande. Embora houvesse muitas coisas à mostra, à primeira vista não parecia haver ali muito lixo: por outras palavras, qualquer casa tem o potencial para produzir o mesmo volume de lixo.

Quando faço os meus alunos escolher e deitar fora as suas coisas, não paro a meio. Uma pessoa deita fora em média vinte a trinta sacos de lixo de quarenta e cinco litros, e uma família de três pessoas cerca de setenta sacos. Com base nisto, estamos a falar de 28 000 sacos de lixo e de mais de um milhão de objetos eliminados.

Contudo, apesar de reduzirem drasticamente as coisas que possuem, nunca nenhum dos meus alunos se queixou de ter um problema mais tarde porque eu o mandei deitar alguma coisa fora. A razão é muito clara: deitar fora as coisas que não inspiram alegria não tem quaisquer efeitos adversos.

Quando acabam de arrumar, todos os meus alunos ficam surpreendidos ao não notar qualquer inconveniência nas suas vidas diárias. Isso recorda-os de que viveram muito tempo rodeados por coisas de que não precisavam. Não há exceções. Até os alunos que no fim ficam com menos de um quinto das suas coisas sentem o mesmo.

Claro, não estou a dizer que os meus alunos nunca lamentam ter deitado fora alguma coisa. Longe disso. Deve esperar que isso aconteça pelo menos três vezes durante a arrumação, mas não deixe que tal coisa o preocupe. Embora os meus alunos se tenham arrependido de deitar fora alguma coisa, nunca se lamentam. Já aprenderam com a experiência que qualquer problema causado pela falta de alguma coisa pode ser resolvido através da ação. Quando os meus alunos relatam a experiência de deitar fora algo que não deviam ter deitado, soam todos extremamente alegres. A maioria ri-se e diz: «Por momentos pensei que estava em apuros, mas depois percebi que não era uma questão de vida ou de morte.» Esta reação não se deve a uma personalidade otimista nem a uma indiferente. Pelo contrário, mostra que, ao escolherem o que deitar fora, as pessoas mudaram a sua mentalidade.

E se, por exemplo, precisam do conteúdo de um documento que deitaram fora? Em primeiro lugar, como já diminuíram a quantidade de documentos que possuem, podem rapidamente confirmar que não o têm sem terem de procurar por todo o lado. O facto de não precisarem de procurar é uma forma de evitar o stresse. Uma das razões por que a desordem nos corrói é porque temos de procurar uma coisa apenas para perceber se ainda a temos, e, muitas vezes, por muito que procuremos, não conseguimos encontrar o que procuramos. Quando reduzimos a quantidade de coisas que possuímos e guardamos os nossos documentos todos no mesmo sítio, conseguimos dizer com um simples olhar se os temos ou não. Se o documento foi fora, podemos mudar de atitude imediatamente e começar a pensar no que fazer. Podemos perguntar a alguém que conhecemos, ligar para a empresa ou procurarmos

nós a informação. Assim que encontrarmos uma solução, resta-nos apenas agir. E quando o fazemos, percebemos que o problema é muitas vezes facilmente resolvido.

Em vez de nos enervarmos a procurar e a não encontrar, tomamos medidas e essas medidas conduzem muitas vezes a benefícios inesperados. Quando procuramos o conteúdo noutro lado, podemos descobrir novas informações. Quando entramos em contacto com um amigo, podemos aprofundar essa relação ou ele pode apresentar-nos a alguém que é especialista na área. Experiências repetidas como esta ensinam-nos que, se tomarmos medidas, seremos capazes de obter as informações necessárias quando precisarmos delas. A vida torna-se muito mais fácil quando aprende que as coisas continuarão a funcionar mesmo que lhe falte alguma coisa.

Há outra razão para os meus alunos nunca se queixarem de deitar coisas fora, e esta é a mais importante. Como continuaram a identificar e a deitar fora coisas de que não precisavam, já não abdicam da responsabilidade de tomarem decisões. Quando surge um problema, não procuram uma causa ou pessoa a quem atribuir a culpa. Agora tomam as suas próprias decisões e sabem que considerar as medidas a tomar em qualquer situação é o que realmente importa. Selecionar e deitar fora as coisas que temos é um processo contínuo de tomada de decisões baseado nos nossos próprios valores. Deitar coisas fora melhora a sua capacidade de tomada de decisão. Não é um pecado desperdiçar a oportunidade de desenvolver essa capacidade ao acumular coisas? Quando visito as casas dos meus alunos, nunca deito nada fora. Deixo-lhes sempre a decisão final. Se eu escolhesse por eles o que deitar fora, não valeria a pena arrumar. É ao arrumar a nossa própria casa que a nossa mentalidade é alterada.

Cumprimenta a sua casa?

A primeira coisa que faço quando visito a casa de um aluno é cumprimentar a sua casa. Ajoelho-me no chão no centro da casa e dirijo-me mentalmente à casa. Depois de uma breve apresentação em que digo o meu nome, morada e profissão, peço ajuda na criação de um espaço onde a família possa desfrutar de uma vida mais feliz. Então, faço uma vénia. É um ritual silencioso que só leva cerca de dois minutos, mas suscita alguns olhares estranhos da parte dos meus alunos.

Comecei este costume muito naturalmente com base no comportamento dos crentes nos santuários xintoístas. Não me lembro exatamente de quando comecei a fazer isso, mas creio que fui inspirada a fazê-lo porque a expectativa no ar quando um aluno abre a porta se assemelha à atmosfera que sentimos ao passar sob o portão de um santuário e entramos nos recintos sagrados. Talvez pense que este ritual pode apenas ter um efeito placebo, mas notei uma diferença real na velocidade com que a arrumação decorre quando o executo.

Aliás, não uso fato de treino ou roupa de trabalho quando arrumo. Em vez disso, costumo usar um vestido e um *blazer*. Embora ocasionalmente coloque um avental, a minha prioridade é o prático em detrimento do estilo. Alguns alunos ficam surpreendidos e receiam que eu possa estragar a minha roupa, mas não tenho qualquer dificuldade em mudar móveis, subir para bancadas de cozinha e fazer o outro trabalho ativo envolvido na arrumação se estiver bem vestida. Esta é a minha forma de mostrar respeito à casa e ao seu conteúdo. Acredito que arrumar é uma celebração, uma despedida especial para aquelas coisas que irão partir da casa, e, portanto, visto-me de forma adequada. Estou confiante de que quando mostro respeito pelas roupas que decido vestir e começo a arrumação por cumprimentar a casa, esta por sua vez terá todo o gosto em dizer-me aquilo de que a família já não precisa e onde colocar as coisas que ficam, de modo a que a família possa sentir-se confortável e feliz neste espaço. Esta atitude acelera a tomada de decisões

na fase da arrumação e elimina dúvidas em todo o processo, de modo que tudo flui melhor.

Talvez não acredite que consegue fazer isto. Talvez pense que tem de ser um profissional como eu para ouvir o que a casa tem a dizer. Na verdade, porém, são os donos que entendem melhor as suas coisas e a sua casa. À medida que as aulas avançam, os meus alunos começam a ver claramente o que precisam de deitar fora e o lugar natural das coisas, e a arrumação prossegue sem problemas e rapidamente. Há uma estratégia infalível para afinar rapidamente a sua capacidade de intuir as coisas de que precisa e onde as arrumar: cumprimente a sua casa sempre que volta a ela. Este é o primeiro trabalho de casa que dou aos meus alunos nas nossas aulas. Tal como cumprimenta a sua família ou o seu animal de estimação, diga: «Olá, cheguei!» à sua casa. Se se esquecer disso quando atravessar a porta, mais tarde, quando se lembrar, diga: «Obrigado por me abrigares.» Se sentir timidez ou vergonha de dizer estas coisas em voz alta, pode dizê-las em silêncio na sua mente.

Se fizer isso repetidamente, vai começar a sentir a sua casa a responder quando lá entra, vai sentir o prazer dela a atravessá-lo como uma brisa suave. A seguir vai gradualmente ser capaz de sentir onde ela gostaria que você arrumasse e onde ela gostaria que guardasse as coisas. Mantenha um diálogo com a sua casa enquanto arruma. Sei que isto soa muito pouco prático e algo fantástico, mas se ignorar esta etapa, vai descobrir que o trabalho corre pior.

Em essência, a arrumação deve ocupar-se de restaurar o equilíbrio entre as pessoas, as suas coisas e a casa em que vivem. As abordagens convencionais para arrumar, no entanto, tendem a concentrar-se exclusivamente na relação entre as pessoas e as suas coisas e não prestam atenção à casa. Eu, no entanto, estou muito consciente do papel importante que a casa desempenha, porque sempre que visito a casa de um aluno

consigo sentir o quanto ela estima os seus habitantes. Está sempre ali, à espera que os meus alunos voltem, e pronta para os abrigar e proteger. Por muito exaustos que estejam depois de um longo dia de trabalho, ela está ali para os refrescar e curar. Quando não lhes apetece fazer nada e passeiam pela casa na sua melhor roupa, a casa aceita-os como são. Não irá encontrar ninguém mais generoso ou acolhedor. Arrumar é a nossa oportunidade de expressar a nossa gratidão à nossa casa por tudo o que faz por nós.

Para testar a minha teoria, tente arrumar a casa a partir da perspetiva do que a tornaria feliz. Ficará surpreendido com a facilidade com que decorre o processo de tomada de decisão.

As suas coisas querem ser-lhe úteis

Passei mais de metade da minha vida a pensar nas arrumações. Visito casas todos os dias e passo o tempo a confrontar as coisas das pessoas. Não creio que haja outra profissão em que se tenha a oportunidade de ver tudo o que uma pessoa tem ou de examinar o conteúdo de roupeiros e gavetas. Apesar de ter visitado muitas casas, percebi que ninguém tem as mesmas coisas ou as organiza de forma idêntica. No entanto, há um elemento comum a todos. Pense por que motivo tem as coisas que tem. Se responder: «Porque as escolhi», «porque preciso delas», ou «por uma série de coincidências», todas estas respostas estariam corretas.

Mas, sem exceção, todas as coisas que possui partilham o desejo de lhe serem úteis. Posso afirmar isto com toda a certeza porque examinei com muita atenção centenas de milhares de objetos na minha carreira como consultora doméstica.

Quando examinado com cuidado, o destino que nos liga às coisas que possuímos é bastante surpreendente. Tome uma camisa como exemplo.

Mesmo que tenha sido produzida em série numa fábrica, essa determinada camisa que comprou e trouxe para casa naquele determinado dia é única para si. O destino que nos levou a cada uma das nossas coisas é tão precioso e sagrado como o destino que nos ligou às pessoas nas nossas vidas. Há uma razão pela qual cada um dos seus objetos veio ter consigo. Quando partilho esta perspetiva, algumas pessoas dizem: «Ignorei esta roupa tanto tempo que se pôs toda enrugada. Deve estar muito zangada comigo», ou: «Se não a usar, irá detestar-me». Mas ao longo da minha experiência, nunca encontrei nenhum objeto que censurasse o seu dono. Esses pensamentos resultam do sentido de culpa do proprietário, não do dos objetos. Então o que sentem as coisas nas nossas casas que não inspiram alegria? Acho que simplesmente se querem ir embora. Esquecidas no seu roupeiro, sabem melhor do que ninguém que já não lhe estão a trazer alegria.

Todas as coisas que possui querem ser-lhe úteis. Mesmo que as deite fora ou as queime, deixaram para trás a aura de quererem ser úteis. Libertado da sua forma física, o objeto vai circular no universo sob a forma de energia, indicando aos outros que você é uma pessoa especial, e vai voltar para si na forma do objeto que será de maior utilidade à pessoa que é agora e lhe trará mais felicidade. Uma peça de roupa pode voltar como uma roupa nova e bonita, ou mudar de aspeto e reaparecer como informações novas ou conhecimentos novos. Prometo: aquilo que deixar ir voltará na mesma quantidade, mas apenas quando sentir o desejo de voltar para si. Por esta razão, quando deitar fora alguma coisa, não suspire e diga: «Oh, nunca usei isto», ou «Desculpa nunca te ter usado». Em vez disso, deite-a fora com alegria, com palavras como «Obrigado por me encontrares», ou «Faz boa viagem. Até breve!».

Liberte-se das coisas que já não lhe inspiram alegria. Faça da sua despedida uma cerimónia para as lançar numa nova viagem. Comemore esta

ocasião com elas. Acredito realmente que as nossas coisas são ainda mais felizes e mais vibrantes quando as deixamos ir do que quando as obtemos.

O espaço em que vive afeta o seu corpo

Quando o processo de arrumação está em andamento, muitos dos meus alunos comentam que perderam peso ou que ficaram com as suas barrigas mais tonificadas. É um fenómeno muito estranho, mas quando reduzimos o que possuímos e, essencialmente, desintoxicamos a nossa casa, isso tem também um efeito depurativo nos nossos corpos.

Quando deitamos fora tudo de uma só vez, o que significa por vezes deitar fora quarenta sacos de lixo num dia, o nosso corpo pode reagir de forma a recordar um breve jejum. Podemos ter uma crise de diarreia ou ficar cheios de borbulhas. Não há nada de errado nisso. Os nossos corpos estão apenas a libertar-se das toxinas que se acumularam ao longo dos anos e voltarão ao normal, ou estarão ainda mais em forma, dentro de um dia ou dois. Uma das minhas alunas esvaziou um roupeiro e uma arrecadação que tinha negligenciado durante dez anos. Imediatamente a seguir, teve uma forte crise de diarreia após a qual se sentiu muito mais leve. Sei que soa a publicidade enganosa alegar que pode perder peso a arrumar, ou que irá limpar a sua pele, mas não é necessariamente falso. Infelizmente, não posso mostrar-lhe fotografias do antes e depois dos meus alunos, mas vi com os meus próprios olhos como a sua aparência muda quando o seu espaço é arrumado. Os seus corpos ficam mais esguios, a sua pele mais radiante e os seus olhos brilham mais.

Quando abri esta empresa, considerava este facto bastante intrigante. Mas pensando nele com cuidado, percebi que não é assim tão estranho. Penso nisso da seguinte forma: quando pomos a nossa casa em ordem, o ar lá

dentro torna-se fresco e limpo. Reduzir a quantidade de coisas no nosso espaço também reduz a quantidade de pó, e na verdade fazemos a limpeza com mais frequência. Quando podemos ver o chão, a sujidade destaca-se e desejamos limpar. Como a confusão foi eliminada, é muito mais fácil limpar e, portanto, fazemo-lo de forma mais minuciosa. O ar puro na casa deve com certeza ser bom para a pele. Limpar envolve movimentos enérgicos, que naturalmente contribuem para perder peso e ficar em forma. E quando o nosso espaço está completamente limpo, não precisamos de nos preocupar com arrumações, por isso ficamos livres para nos concentrarmos noutro assunto que seja importante na nossa vida. Muitas mulheres querem ser magras e estar em forma e esse torna-se o seu objetivo. Começam a percorrer a pé longas distâncias e a comer menos, e essas ações contribuem para a perda de peso sem que faça dieta conscientemente.

Mas acho que o principal motivo por que a arrumação tem esse efeito é porque através dela as pessoas descobrem o que é suficiente. Depois de arrumarem, muitos alunos dizem-me que os seus desejos mundanos diminuíram. Considerando que, no passado, independentemente de quanta roupa tinham, nunca estavam satisfeitos e queriam sempre algo novo para usar, depois de terem selecionado e ficado apenas com as coisas de que realmente gostavam sentiram que tinham tudo aquilo de que precisavam.

Acumulamos coisas materiais pela mesma razão que comemos: para satisfazer um desejo. Comprar por impulso e comer e beber em excesso são tentativas de aliviar o stresse. Ao observar os meus alunos, notei que quando deitam fora o excesso de roupa, as suas barrigas tendem a diminuir, quando deitam fora livros e documentos as suas mentes tendem a tornar-se mais claras, quando reduzem o número de cosméticos e arrumam a zona à volta do lava-louça e da banheira as suas compleições tendem a tornar-se mais claras e a sua pele mais macia. Embora não tenha nenhuma base científica para esta teoria, é muito interessante ver que a parte do corpo que reage corresponde

intimamente à área que é arrumada. Não é maravilhoso que arrumar a sua casa possa também melhorar a sua beleza e contribuir para um corpo mais saudável e em forma?

É verdade que arrumar dá sorte?

Devido à popularidade do *feng shui*, as pessoas perguntam-me muitas vezes se arrumar lhes dará sorte. O *feng shui* é um método para aumentar a boa sorte através da organização de um espaço. Começou a ganhar popularidade no Japão há cerca de quinze anos, e agora é bastante conhecido. Para muitas pessoas, o *feng shui* foi a primeira coisa que as fez interessarem-se por organizar e arrumar a casa. Não sou especialista em *feng shui*, mas estudei os rudimentos como parte da minha pesquisa sobre arrumação. Se acredita ou não que ele pode melhorar a sua sorte, isso é consigo, mas já desde os tempos antigos que as pessoas no Japão aplicam os seus conhecimentos de *feng shui* e princípios de orientação nas suas vidas diárias. Também eu aplico a sabedoria dos nossos antepassados à minha prática da arrumação. Por exemplo, quando dobro e ponho a roupa na vertical na gaveta, organizo-a por cor para formar um *degradé* do mais escuro para o mais claro.
A ordem adequada é colocar a roupa de cor mais clara na parte da frente da gaveta e progredir gradualmente para as cores mais escuras na parte de trás. Não sei se isto aumenta a boa sorte, mas quando as roupas são dispostas em *degradé*, sabe muito bem olhar para elas sempre que abrimos a gaveta. Por alguma razão, ter roupas mais claras à frente parece ter um efeito calmante. Se organizar o seu espaço para que fique confortável e se sinta entusiasmado e feliz todos os dias, não diria que a sua sorte aumentou?

Os conceitos subjacentes ao *feng shui* são as forças opostas do *yin* e do *yang* e os cinco elementos (metal, madeira, água, fogo e terra). A crença

básica é que tudo tem a sua própria energia e que cada coisa deve ser tratada de uma forma que se coadune com as suas características. Para mim, isso parece perfeitamente natural. A filosofia do *feng shui* é realmente sobre viver de acordo com as regras da natureza. O propósito da minha abordagem à arrumação é exatamente o mesmo. O verdadeiro objetivo de arrumação é, creio eu, viver no estado mais natural possível. Não acha que é pouco natural possuirmos coisas que não nos trazem alegria ou coisas de que realmente não precisamos? Acredito que possuir apenas aquilo de que gostamos e de que precisamos é a condição mais natural.

Ao arrumar a nossa casa, podemos viver no nosso estado natural. Escolhemos as coisas que nos trazem alegria e prezamos o que é verdadeiramente precioso nas nossas vidas. Nada pode trazer mais felicidade do que ser capaz de fazer algo tão simples e natural como isto. Se isto é boa sorte, então estou convencida de que arrumar a nossa casa é a melhor maneira de alcançá-la.

Como identificar o que é verdadeiramente importante

Depois de um aluno ter terminado de escolher aquilo com que quer ficar e o que deitar fora, há alturas em que retiro algumas coisas da pilha e lhe pergunto mais uma vez: «Esta *T-shirt* e esta camisola inspiram-lhe realmente alegria?»

Com um olhar de surpresa, o meu aluno diz, inevitavelmente: «Como é que sabia? Essas são as coisas que não consigo decidir se devo guardar ou deitar fora.»

Não sou especialista em moda nem pego nessas peças de roupa por parecerem velhas. Consigo perceber pela expressão do aluno quando está a escolher: a forma como segura na peça, o brilho nos seus olhos quando lhe

toca, a velocidade com que decide. A sua resposta é claramente diferente para as coisas de que gosta e para aquelas em relação às quais está indeciso. Quando confrontado com algo que traz alegria, a sua decisão é geralmente instantânea, o seu toque é suave e os seus olhos brilham. Quando confrontado com algo que não lhe traz alegria, as suas mãos detêm-se, inclina a cabeça e franze o sobrolho. Depois de pensar por alguns instantes, lança a peça para a pilha das coisas a conservar. Nesse momento, há uma tensão na sua testa e em redor dos lábios. A alegria manifesta-se no corpo e não deixo escapar esses sinais físicos.

Para ser sincera, consigo realmente dizer quais as coisas que não despertam alegria nos corações dos meus alunos, mesmo sem os observar durante o processo de seleção. Antes de visitar as suas casas, dou-lhes uma aula particular sobre o «método Konmari». Esta aula tem um impacto significativo e, muitas vezes, quando faço a minha primeira visita à casa, eles já começaram a arrumar.

Uma das minhas melhores alunas, uma dona de casa com cerca de trinta anos, tinha deitado fora 50 sacos de lixo quando lá cheguei. Abriu as gavetas e o roupeiro com orgulho e disse: «Aqui já não há nada para deitar fora!» O quarto dela certamente parecia diferente das fotografias que me tinha mostrado. A camisola que fora deixada descuidadamente sobre a cómoda estava agora bem arrumada, e os vestidos que tinham estado muito apertados no varão haviam levado uma razia, de modo que agora havia algum espaço entre eles. Mas mesmo assim, peguei num casaco castanho e numa blusa bege. Não pareciam diferentes do resto das roupas com que ela decidira ficar. Estavam em boas condições e pareciam ter tido uso.

«Estas peças inspiram-lhe realmente alegria?», perguntei.

A expressão no rosto dela mudou instantaneamente.

«Adoro o modelo desse casaco, mas queria-o mesmo era em preto. Não tinham em preto no meu tamanho... como não tinha um casaco castanho, achei

que devia comprá-lo de qualquer maneira, mas não me assenta bem e só o usei algumas vezes. Quanto à blusa, gostei bastante do modelo e do tecido, pelo que comprei duas. Usei a primeira até quase se desfazer, mas agora, por alguma razão, parece que já não a escolho para vestir.»

Eu não sabia como ela tratava essas peças de roupa nem em que circunstâncias as comprara. Tudo o que fiz foi observar cuidadosamente as roupas no armário dela. Quando examinamos as coisas com atenção, podemos discernir se essas coisas trazem ou não alegria ao seu proprietário. Quando uma mulher está apaixonada, a mudança nela é evidente para todos à sua volta. O amor que ela recebe do seu namorado, a confiança que o amor lhe dá e o seu desejo de fazer um esforço para ficar bonita para ele são coisas que lhe dão energia. A sua pele brilha, os seus olhos brilham e ela torna-se ainda mais bela. Da mesma forma, as coisas que são amadas pelo seu dono e tratadas com cuidado vibram e irradiam uma aura de quererem continuar a ser úteis. As coisas que são acarinhadas brilham. É por isso que posso dizer rapidamente se algo causa mesmo alegria. A verdadeira emoção da alegria reside no corpo e nas coisas que o dono possui e portanto não pode ser escondida.

Estar rodeado pelas coisas que lhe agradam fá-lo feliz

Toda a gente tem coisas de que gosta, coisas sem as quais não se imagina, mesmo que outras pessoas abanem a cabeça em descrença quando as veem. Vejo todos os dias as coisas que as outras pessoas acham importantes e ficariam espantados com os objetos estranhos e incompreensíveis que fascinam os corações das pessoas: um conjunto de dez fantoches de dedo, cada um só com um olho e todos os olhos diferentes, um despertador partido com a forma do boneco Morinaga Noobow, uma coleção de galhos dados à

costa que mais parece um monte de sobras de madeira. Mas a resposta imediata ao meu hesitante «Isto... hum, inspira realmente alegria?» é um enfático «Sim!» Não há como duvidar da sua expressão confiante e dos olhos a brilhar, porque também eu tenho uma coisa do género: a minha *T-shirt* do Kiccoro.

Kiccoro (Criança da Floresta) foi uma das duas mascotes oficiais da Expo 2005 em Aichi, que promoveu o amor pela terra e pela tecnologia renovável e era amiga do ambiente. A mascote maior, Morizo, é talvez mais conhecida. Kiccoro era o companheiro de Morizo, um personagem pequeno, verde-lima e rechonchudo e a minha *T-shirt* mostra só o rosto de Kiccoro. Uso-a em casa o tempo todo. É uma peça de que não consigo separar-me, mesmo que as pessoas me gozem, dizendo: «Como podes ter isso? Não tens vergonha? É tão pouco feminina. Devias deitá-la fora.»

Deixem-me ser clara. As roupas que uso em casa são geralmente bonitas. Costumo usar coisas femininas, como camisolas de alças com folhos cor-de-rosa e conjuntos de algodão às flores. A única exceção é a minha *T-shirt* do Kiccoro. É um artigo muito curioso, de um verde chocante, apenas com os olhos do Kiccoro e boca de lábios grossos semiabertos, e a etiqueta indica claramente que é de tamanho infantil. Como a Expo teve lugar em 2005, uso-a há mais de cinco anos, embora não tenha memórias sentimentais do evento em si. Basta ler o que escrevi para sentir vergonha de continuar a usar uma coisa destas, mas sempre que a vejo, não sou capaz de a deitar fora. O meu coração começa a bater mais depressa assim que vejo os belos olhos redondos de Kiccoro.

O conteúdo das minhas gavetas está organizado de modo que eu possa ver logo o que lá está. Esta *T-shirt* destaca-se no meio de toda a minha roupa feminina, embora isso só a torne mais cativante. Já é tão velha que seria de pensar que está deformada ou manchada, mas não está, pelo que não consigo arranjar uma desculpa dessas para a deitar fora. O facto de a etiqueta

declarar que foi feita noutro país, apesar de ter sido uma exposição japonesa, podia ter diminuído o seu encanto para mim, mas continuo a não conseguir deitá-la fora.

Isto é o tipo de coisa a que deve corajosamente agarrar-se. Se conseguir dizer, sem a menor sombra de dúvida: «Gosto mesmo disto!», independentemente do que dizem os outros, e se gosta de si próprio por tê-la, então ignore o que as outras pessoas pensam. Para dizer a verdade, não quero que mais ninguém me veja a usar a minha *T-shirt* do Kiccoro. Mas guardo-a pelas pequenas alegrias que me dá, pela risadinha que solto quando lhe pego e olho para ela sozinha, pela satisfação que sinto quando Kiccoro e eu suamos juntos a limpar a casa e nos perguntamos o que limpar a seguir.

Não consigo pensar em maior felicidade na vida do que estar rodeado apenas por coisas que adoro. E você? Só precisa é de se livrar de tudo o que não tocar o seu coração desta forma. Não há caminho mais simples para o contentamento. Que mais podia isto chamar-se, se não «o poder mágico da arrumação»?

A sua verdadeira vida começa depois de arrumar a casa

Apesar de ter passado todo o livro a falar de arrumações, arrumar não é realmente obrigatório. Não morre se a sua casa não estiver arrumada e há muitas pessoas no mundo que não se importam se não conseguem arrumar a casa. Essas pessoas, no entanto, nunca pegariam neste livro. Você, por outro lado, foi levado pelo destino a lê-lo e isso significa que provavelmente tem um forte desejo de mudar a sua situação atual, de mudar a sua existência, de melhorar o seu estilo de vida, de alcançar a felicidade, de brilhar. Por isso mesmo, posso garantir-lhe que vai ser capaz de arrumar a casa. Assim que

pegou neste livro com a intenção de arrumar, deu o primeiro passo. Se chegou até aqui, sabe o que tem de fazer a seguir.

Os seres humanos só conseguem realmente apreciar um número limitado de coisas ao mesmo tempo. Como sou preguiçosa e esquecida, não consigo tomar bem conta de muitas coisas. É por isso que quero valorizar adequadamente as coisas que adoro e que tenho insistido em arrumar durante grande parte da minha vida. Creio, no entanto, que é melhor arrumar rapidamente e despachar logo o assunto. Porquê? Porque arrumar não é o propósito da nossa existência.

Se acha que arrumar é algo que deve ser feito todos os dias, se acha que é algo que vai precisar de fazer toda a sua vida, está na hora de acordar. Juro-lhe que arrumar pode ser feito cuidadosamente e de forma rápida, de uma virada. As únicas tarefas que precisa de continuar a fazer durante o resto da sua vida são escolher aquilo com que ficar e o que descartar, e cuidar das coisas com que ficar. Pode pôr a sua casa em ordem agora, de uma vez para sempre. As únicas pessoas que precisam de passar a vida, ano após ano, a pensar em arrumar são aquelas que, como eu, encontram alegria nisso e adoram usar a arrumação para tornar o mundo um sítio melhor. Quanto a si, dedique o seu tempo e paixão àquilo que lhe traz mais alegria, à sua missão na vida. Estou convencida de que arrumar a casa vai ajudá-lo a encontrar a missão que falará ao seu coração.

A vida começa realmente depois que tiver arrumado a casa.

Posfácio

No outro dia acordei com o pescoço e os ombros doridos e hirtos. Não conseguia sair da cama e tive de chamar uma ambulância. Embora a causa não fosse clara, tinha passado o dia anterior na casa de um cliente, a analisar o armário em cima do roupeiro e a mudar móveis pesados. Como não tinha feito mais nada, a conclusão foi que arrumara em demasia. Devo ser a única paciente a ter «excesso de arrumação» escrito na sua ficha.

Mesmo assim, enquanto estava deitada na cama a recuperar lentamente o movimento do meu pescoço, 90% dos meus pensamentos eram sobre a arrumação. Essa experiência fez-me apreciar a capacidade de poder inclinar a cabeça e olhar para os armários lá em cima.

Escrevi este livro porque queria partilhar o poder mágico da arrumação. Queria partilhar as minhas emoções quando deito fora coisas que cumpriram a sua finalidade, emoções muito semelhantes àquelas experimentadas no fim de um curso; a emoção que sinto ao ouvir o destino fazer «clique», quando uma coisa descobre qual é o lugar que lhe pertence; e, o melhor de tudo, o ar fresco, puro que enche uma assoalhada depois de ter sido arrumada. Graças ao poder mágico da arrumação, um dia normal, sem nenhum acontecimento extraordinário, ilumina-se e torna-se um momento especial.

Gostaria de aproveitar esta oportunidade para agradecer a todos aqueles que me encorajaram a escrever este livro, apesar de a única coisa que sou realmente capaz de fazer seja arrumar: a Mr. Takahashi, da editora Sunmark;

à minha família; a todas as minhas coisas; à minha casa. Rezo para que através do poder mágico da arrumação mais pessoas sejam capazes de experimentar a alegria e o contentamento de viverem rodeadas das coisas que amam.

Marie «KonMari» Kondo